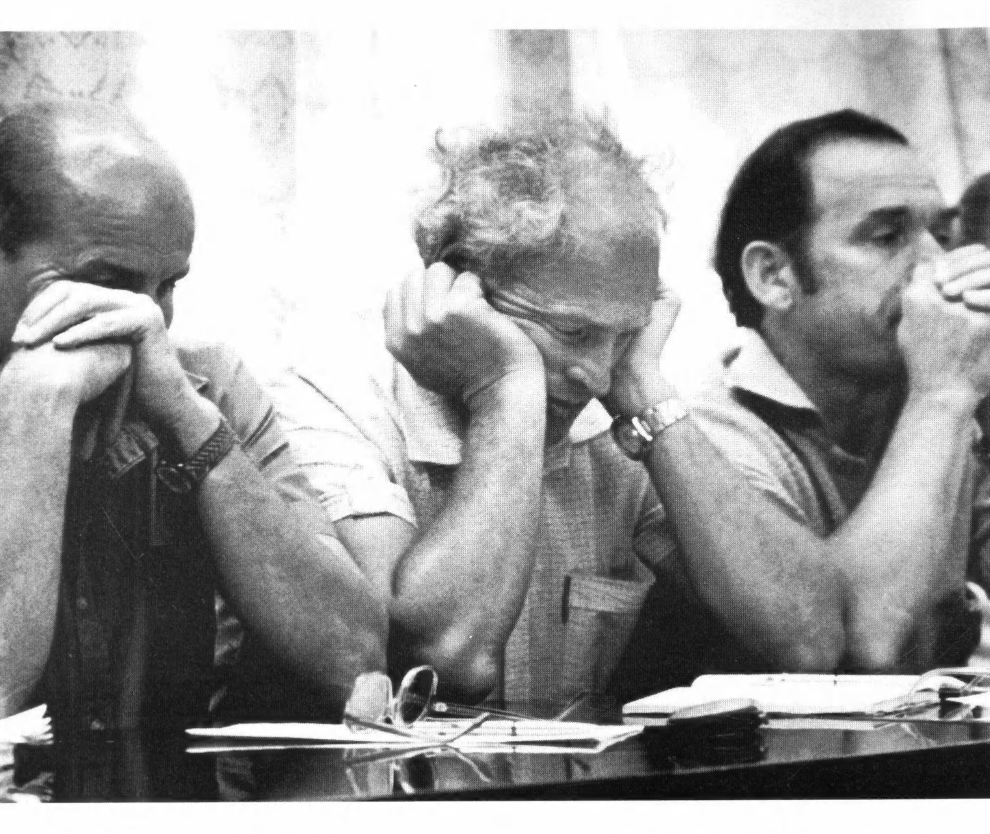

1-2
БУДЬ
№10
2001
112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ
ЗДОРОВ!
Пою – и лечусь
Массаж
от гипертонии
Всё
о щитовидке
Одна минута
холода
Почему
пасечники
живут долго



ТИШЕ: ИДЕТ ЗАСЕДАНИЕ! *Фото Юрия Петшаковского*

Ежемесячный журнал
№10 (100), октябрь, 2001 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Владимир Найдин
Владимир Ривкин
Нина Самохина
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова
Ян Шенкман

Зам. главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Редактор
Елена Травникова

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Технический редактор
Нина Суровцова

Корректор
Татьяна Зотова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Олега Айзмана,
Льва Шерстенникова



В НОМЕРЕ:

Адрес редакции:

107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58, корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

Наши банковские реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ "АПР-Банк" (ОАО)
в г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
servalen@mtu-net.ru



11 сентября ушел из жизни Стив Борисович Шенкман. Это большая потеря для всех нас.

Однажды на международных соревнованиях по легкой атлетике журналистам предложили угадать имена победителей. Того, кто назовет максимальное число чемпионов, ждал приз. Повезло спортивному журналисту Стиву Шенкману. За свой безошибочный прогноз он получил швейцарские часы, которые носил потом всю жизнь.

От него исходило ощущение отмеченности судьбой. Достаточно было немного пообщаться со Стивом Шенкманом, чтобы почувствовать его неординарность, спокойную силу. Казалось, все дано ему от природы — ум, отменное здоровье, обаяние, способности. Чтобы добиться успеха, оставалось лишь разумно распорядиться этими дарами. Однако во времена, когда он пришел в журналистику, формула успеха складывалась из других составляющих.

Даже очень талантливый человек, не считающийся с "задачами текущего момента", не мог полностью реализоваться. Мало кто знает, что Стив Шенкман долгое время был "невыездным". Для спортивного журналиста это равносильно лишению слова, ведь главные события в большом спорте происходят на международных соревнованиях. Виной всему был его интерес к неординарной личности — чешскому легкоатлету Эмилю Затопеку. Оказавшись в Чехословакии, Стив Борисович взял интервью у этого замечательного спортсмена, не уловив одно немаловажное обстоятельство: Затопек попал в опалу. Советскому журналисту, даже спортивному, в те времена требовалось обостренное чувство собственной безопасности. Им Стив Шенкман не обладал. Ему было совершенно

не интересно озираться по сторонам и принюхиваться к обстановке. Гораздо интереснее заниматься своим делом. В результате наши чиновники срочным порядком отозвали его из Чехословакии и перестали выпускать из страны.

Неосмотрительность — свойство сильных и увлеченных людей. Второй раз это качество проявилось у Стива Шенкмана, когда он начал писать о здоровье. Он работал в большом спортивном журнале и не мог рассчитывать на то, что его статьи о беге трусцой, лечебном голодании или оздоровительном дыхании будут печататься из номера в номер. Их приходилось пробивать. Все мы помним лозунг: "Забота партии — здоровье народа". Но фактически цензура не пропускала глубоких материалов на эту тему. Слово "самолечение" вычеркивалось нещадно. После каждого совета, шла ли речь о контрастном душе или пробежке, требовалась приписка: "Предварительно проконсультируйтесь с врачом". А какими могли быть консультации на эти темы в районной поликлинике? Тем более в советское время.

Неосмотрительность, как и риск, имеет свои плюсы. Произошло невероятное. С появлением статей о здоровье тираж журнала начал расти. Имя Стива Шенкмана стало известно всей стране. От него мы узнавали о системах Галины Шаталовой, Николая Амосова, Герберта Шелтона, Поля Брэгга... Учились дышать по Стрельниковой, голодать по Брэггу и Бородину, делали первые шаги в хатха-йоге. Эти статьи до сих пор хранятся у многих. Они не устарели, потому что написаны человеком, умевшим не только проникнуть в суть проблемы, но и доступно ее изложить. Галина Шаталова не раз говорила, что ее научил писать Стив Шенкман. Николай Амосов называет Стива Борисовича лучшим популяризатором своих идей.

Как и почему блестящий спортивный журналист стал первым в стране автором статей о здоровье?

Вопреки первому впечатлению, Стив Борисович не от природы получил могучее здоровье. Как все дети военного времени (он родился в 1933-м), он пережил трудные времена: недоедал, тяжело болел и даже отставал в физическом развитии. Но он захотел стать здоровым и сильным — и добился этого. Кроме языкового вуза учился в Институте физкультуры, занимался спортом. Всю жизнь обливался холодной водой, бегал, катался на лыжах, ходил в бассейн, делал гимнастику с гантелями. Все, о чем писал в своих статьях, он пробовал на себе — а как же иначе проверить эффективность метода?

Был еще один мотив, подтолкнувший его к теме здоровья, — быть может, решающий. Его отец очень рано, в 44 года, умер от рака. Видя страдания отца и ощущая собственное бессилие, он решил тогда: человек должен научиться противостоять болезни, в том числе и такой беспощадной. Именно это и стало главной темой его статей и книг.

Свой журнал, основанный в 1993 году, Стив Шенкман назвал "Будь здоров!" и всегда говорил, что это пожелание помогает журналу выжить

без всяких дотаций и субсидий. С самого первого номера в нем появилась рубрика “антирак”. Все, что нам удавалось узнать о борьбе с онкологическими болезнями, немедленно попадало на страницы журнала, будь то новый способ диагностики, новая методика или успешный опыт лечения.

Стив Борисович знал, что один из факторов риска рака — наследственная предрасположенность. Но всегда говорил, что в генах обозначена лишь вероятность, а осуществится она или нет — зависит от самого человека. И еще он любил повторять, что человеческая жизнь драматична изначально — каждому известно, чем она кончится. Из этих утверждений, однако, он делал оптимистичный вывод: не замахиваясь на вечную жизнь, можно отодвинуть ее драматичный финал и обойтись без немощного старения. Он твердо верил, что это в наших силах, и рассказывал об этом в журнале.

Никто из нас никогда не видел его слабым. В свои 68 лет он выглядел на 50 с небольшим, почти не болел, ни на что не жаловался, много работал. Он продолжал работать и во время болезни, которая настигла его внезапно.

Рак имеет обыкновение нападать исподтишка, без объявления войны. И все же, как могло случиться, что человек, обладающий отменным здоровьем, умеющий заботиться о нем, не пренебрегающий этим и знающий, как это делать, пропустил начало тяжелого заболевания? Почему человек недюжинный, выдающийся потерял вдруг расположение судьбы? А ведь это была далеко не худшая, скорее всего, даже лучшая пора в его жизни. Что сделало его уязвимым для болезни?

Стива Борисовича нельзя было назвать ни мнительным, ни легкомысленным человеком. Ему хватало знаний, опыта и трезвости ума, чтобы не впадать ни в ту, ни в другую крайность. Именно поэтому он обратил внимание на некоторые симптомы, которые иногда бывают безобидными, но могут оказаться и предвестниками рака. Поделился сомнениями с опытным врачом и услышал в ответ: “Ерунда, не обращай внимания”. Так был упущен момент ранней диагностики, когда начавшийся процесс можно остановить.

Чем объяснить это? Врачебной халатностью?

А года за два до постановки диагноза “рак сигмовидной кишки с метастазами в печени” Стив Борисович проходил серьезное обследование. Его печень не понравилась специалистам. Решили срочно сделать томографию. А после нее успокоились: “Ничего серьезного, просто особенности строения”.

Все это похоже на цепь случайностей. Стоит ли за ними какая-то логика, нам понять не дано. Зато точно известно, что он сумел надолго подавить наследственную предрасположенность: болезнь постучалась к нему на 24 года позднее, чем к его отцу. К тому же она вторглась в могучий организм, почти не знавший болезней и лекарств.

Когда грозный диагноз уже был поставлен, врачи боролись за его

жизнь. Ему повезло с хирургом, а потом — с онкологом из районного диспансера.

Когда-то в статье о том, надо ли говорить больному, что у него рак, Стив Борисович писал, что лично он бы предпочел не знать о таком диагнозе. Это было предположение. А оказавшись на месте больного, он взял с врача честное слово, что тот будет говорить ему всю правду и только правду. Это позволяло ему самому активно участвовать в лечении, принимать решения. К сожалению, не все врачи, лечившие его, были готовы работать на таких условиях. Если бы он вовремя узнал, что второй курс химиотерапии не помог, то отказался бы от третьего, совершенно ненужного и даже опасного в его состоянии.

Он считал, что человек может и должен бороться за себя в любой ситуации. И в районном онкодиспансере нашел преданную помощницу, специалиста высокой квалификации. А главное — человека, верившего в успех лечения. Его организм начал справляться с раковым процессом. Об этом свидетельствовали анализы и исследования. Помог новый противоопухолевый препарат арглабин, созданный на основе полыни в Институте фитохимии Казахстана. После нескольких курсов арглабина печень уменьшилась вдвое, ее функции восстановились: билирубин, холестерин пришли в норму. Значительно улучшился и результат исследования на онкомаркеры (раковые клетки). Стив Борисович рассказывал, что, когда его врач увидела результаты последних анализов, она расцеловала эти бумажки.

К несчастью, подвели почки. Ослабленные еще со времен войны, они вышли из строя. Не вынесли той нагрузки, которая выпала на их долю.

За время болезни Стив Шенкман написал книгу — “Господин Р. и Я”. Это исповедь человека, оказавшегося между жизнью и смертью. Наедине с Господином Р. ценности кристаллизуются: главное выходит на первый план, мелочи растворяются. Поразительно, но и в этом состоянии Стиву Борисовичу не изменило его изумительное чувство юмора. А главное — желание уберечь всех нас, помочь нам, спасти. Это в равной степени и книга-исповедь, и книга-предостережение. Она написана о себе — для нас.

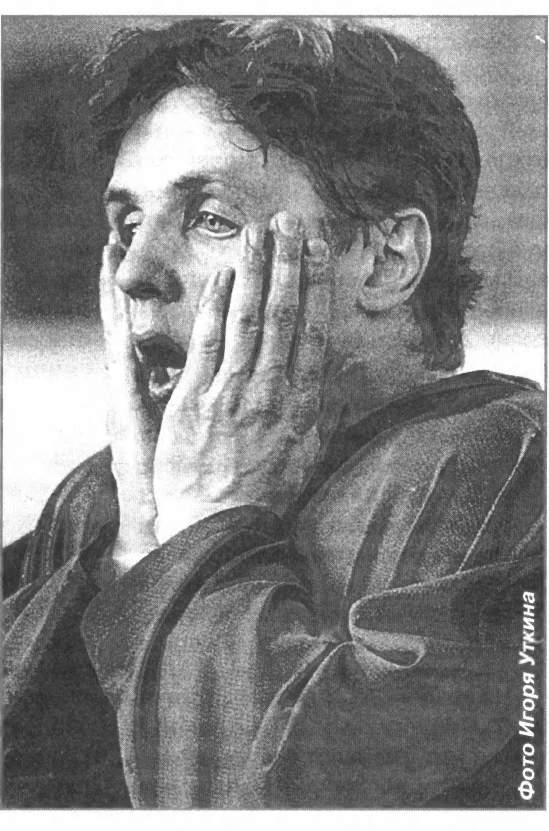
В редакции до сих пор раздаются звонки: “Мне необходима консультация доктора Шенкмана”. Определив по статьям его широкую эрудицию, многие считают Стива Борисовича врачом. И хотят попасть к нему на прием, потому что видят: кроме знаний он обладает и другими бесценными качествами. Ему по-настоящему интересны люди, разные люди. Интересны и дороги. И он многое может для них сделать...

Невозможно употребить все эти слова в прошедшем времени. Потому что невозможно примириться с утратой и еще потому, что Стив Шенкман продолжает помогать людям — и книгой, которую стоит прочесть всем, и журналом, который продолжаем выпускать мы, его единомышленники и друзья.

Ирина Лапшина

СТРЕСС

12 баллов ТРЕВОГИ


Фото Игоря Уткина

Сколько бы ни советовали нам врачи не нервничать, избежать стрессов не удается никому. Правда, у каждого из нас своя, индивидуальная реакция на стресс. Одних выбивают из колеи даже мелочи, других — лишь серьезные неприятности. Психолог Игорь Александрович Филькович считает, что надо научиться реагировать на стрессы адекватно, и в своей книге “Психология здоровья” рассказывает, как этого добиться.

Точнее было бы употреблять для подобных ситуаций термин “дистресс”. Именно так Ганс Селье, основоположник теории стресса, назвал разрушительное воздействие на психику человека неблагоприятных факторов (в отличие от любых других факторов, тоже вызывающих сильную реакцию психики). Но в нашу речь слово “стресс” вошло как синоним негативных переживаний.

Игорь Александрович сравнивает такой стресс со стихийным бедствием и предлагает оценивать степень нервного потрясения исходя из 12 баллов. Но кто может определить, какой силы ураган прошелся по вашему организму? Только вы сами, считает Филькович.

Давайте рассмотрим самую простую и типичную ситуацию. У вас из-под носа ушел автобус. Что вы испытали?

Если, едва почувствовав досаду, вы вдруг замечаете, что к остановке подходит следующий автобус, то это был слабый стресс — 1-2 балла. Как и слабый подземный толчок, он не осознается и не приносит никакого разрушения организму. В этом случае негативные эмоции воздействовали лишь на подсознание, поэтому никаких мер защиты принимать не требуется, организм легко и незаметно для вас справляется со слабым стрессом самостоятельно.

Теперь представим себе, что к автобусу спешил человек, страдающий астмой. Ему не удалось сесть в отходящий автобус, но появилась одышка, к тому же он успел надышаться выхлопными газами. Это уже стресс в 3-4 балла. В этой ситуации очень полезно сделать специальное упражнение (назовем его условно *дыхательным упражнением с выдохом “ха”*).

Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох, разводя руки в стороны, и задержите дыхание. Затем, резко опуская руки, выдохните, представляя себе, что вместе с выдохом все отрицательные эмоции покинут вас. На выдохе у вас непроизвольно вырвется звук “ха”, а руки повиснут как плети.

Но вернемся к стрессовой ситуации. Представьте себе: автобус только что отошел, следующий может прийти нескоро, а у вас назначена важная встреча. Вы нервничаете из-за того, что она сорвется, и уровень стресса достигает уже 5-6 баллов. Такой стресс может отразиться на вашем здоровье. Самые уязвимые органы — желудок и двенадцатиперстная кишка, особенно при гастрите. Если вас бросило в жар, это совсем неплохо, считает Игорь Александрович. Значит, непроизвольно сработал защитный механизм организма: усилились кровообращение и потоотделение. Но вы можете простыми приемами целенаправленно помочь своему организму справиться со стрессом.

Максимально втяните живот и держите мышцы диафрагмы напряженными до тех пор, пока не почувствуете жжения в области солнечного сплетения. После этого выполните описанное выше упражнение с выдохом “ха”.

Следующая степень стресса по шкале Филькевича — 7-8 баллов. Это уже сильный стресс, он может грозить вам в том случае, если, например, в переполненном транспорте вас обругали, оскорбили, вовлекли в ссору. Одни переносят эту ситуацию относительно легко, а другим после пятиминутного нервного напряжения такого рода требуется неделя для полного восстановления организма. Причем из-за временного снижения иммунитета в течение этой недели человек может подхватить инфекцию или получить обострение заболевания, протекавшего скрыто.

Непроизвольной защитной реакцией в таких случаях часто бывают слезы, особенно у женщин. Кроме того, чтобы противостоять стрессу, очень полезно научиться отключать сознание. Для этого надо поймать паузу между мыслями (в данном случае речь идет о мыслях негативных, вызванных обидой) и стремиться продлить ее. А чтобы легче преодолеть последствия стресса, можно позже, как только позволят обстоятельства, прибегнуть к простому, но эффективному упражнению.

Встаньте прямо, медленно поднимайте правую руку перед собой.

Пальцы должны быть расслаблены, слегка согнуты в суставах, ладонь повернута вниз. Постарайтесь почувствовать, как ладонь и пальцы теплеют. Если ощущение тепла не возникает, замедлите движение руки. Подняв ладонь на уровень плеча, распрямите пальцы и напрягите их, а затем начинайте медленно опускать руку, стараясь ощутить холод в ней при движении вниз. Сделайте это упражнение 5-10 раз каждой рукой, потом выполните несколько плавных махов руками, поочередно поднимая их навстречу друг другу.

Гораздо более тяжелые переживания вызывают горестные известия о близких людях или сильный страх. Стресс, испытанный в таких случаях, оценивается Филькевичем в 9-10 баллов. Он может привести к каким-либо нарушениям в организме. Особенно уязвимы те органы, которые уже были слабыми. В стрессовой ситуации такого рода надо немедленно принять сосудорасширяющее лекарство (валидол, валокордин, но-шпу) и выполнить несколько раз дыхательное упражнение с выдохом “ха”. После сильного стресса желательно по крайней мере в течение двух недель принимать успокоительные средства (например, валерьянку — по 10 капель перед сном) и избегать каких-либо новых потрясений. А через две недели надо постараться пройти медицинское обследование, поскольку за это время могут проявиться последствия сильного стресса.

Самый сильный стресс по шкале Филькевича соответствует 11-12 баллам. Он может привести к очень тяжелым последствиям. Во избежание инфаркта или инсульта при малейших симптомах сердечной недостаточности или мозговых нарушений надо обратиться к врачу, и чем скорее будет оказана медицинская помощь, тем лучше.

Нервные стрессы различаются не только по силе воздействия, но и по тому, насколько они неожиданны для человека. Ожидаемый удар легче перенести. При подготовке к такому удару организм успевает перестроиться, что позволяет выйти из стресса с наименьшими потерями.

Исходя из этого Игорь Александрович предлагает свою методику подготовки к возможным стрессам. Она проста, но, как я убедилась на своем опыте, очень эффективна.

Например, если на следующий день у вас назначен важный, но тяжелый разговор (он оценивается в 7-8 баллов), проиграйте мысленно все нюансы предстоящей беседы. Старайтесь дышать ровно и спокойно, примените дыхательное упражнение с выдохом “ха” и плавные махи руками. По мнению Филькевича, при такой подготовке организм на подсознательном уровне обращается к опыту наших предков и выбирает из “коллективной памяти” образец стресса, по силе равный ожидаемому. В ответ на этот подсознательный “запрос” активизируются резервные силы организма, которые и помогают преодолеть стресс.

Обычно в ночь перед ответственным событием человек часто ворочается во сне. Филькевич считает, что это одна из непроизвольных защитных реакций, благодаря которой снимаются зажимы и организм подпитывается дополнительной энергией.

Конечно, не все неприятности, а тем более удары судьбы мы можем предусмотреть. Но помочь организму справиться со стрессом — в наших силах.

Виль Саттаров,
врач-вертеброневролог



ПОЮ – И ЛЕЧУСЬ

Звуки обладают большой целительной силой. Об этом известно с давних времен. Древние врачи лечили болезни души и тела музыкой и пением. Согласно учению Пифагора, который, по преданию, слышал музыку небесных сфер, все, что существует, имеет голос, в том числе и планеты. Их слаженное звучание определяет космическую гармонию. Но нам важнее найти гармонию в своем организме, и это тоже можно сделать с помощью звуков

Нужны свои мантры

Каждый звук, как известно, имеет свою частоту. Наши внутренние органы и системы также функционируют в заданном природой диапазоне частот. Болезни и стрессы меняют характеристики этих частот. Если же задавать органу природную вибрацию, можно возвратить его в нормальное состояние. На этом основан принцип действия многих современных лечебных аппаратов — от “Витафона” до КВЧ-пунктуры.

Но поскольку частоты, на которых “работают” сердце или печень человека, совпадают со звуковыми вибрациями, значит, можно корректиро-

вать состояние этих и всех остальных органов произнесением самим пациентом соответствующих звуков. Этим принципом пользовались еще древние врачеватели. И в наши дни, например, китайцы для оздоровления различных органов используют специальную звуковую гимнастику, а йоги применяют мантры — особые сочетания звуков, которые активно воздействуют на нервные центры человека, а через них — на процессы, идущие в организме. Многие люди в разных странах, занимающиеся оздоровительными практиками, используют эти методы.

Изучив опыт звукотерапии, накопленный в нашей стране многими поколениями целителей, я пришел к выводу о благотворном воздействии фонетики русского языка на организм человека, для которого этот язык является родным.

Артикуляция, произношение и, конечно же, особый звуковой строй каждого языка формируются не стихийно, а в ходе сложнейшего процесса, в котором взаимосвязанными оказываются как духовные корни и особенности психологии нации, так и наиболее выраженные свойства физической конституции и бытовые традиции народа, на которые, в свою очередь, определенным образом влияет географическая среда. Поэтому китайская звуковая гимнастика будет более целительна для китайца, а мантры быстрее гармонизируют индийца. Ну а говорящему на русском языке полезнее использовать ту звуковую гимнастику, которая применялась нашей народной медициной.

Пою и лечусь

При коррекции позвоночника, черепа и внутренних органов я не только воздействую на мышцы, но и применяю звуковые вибрации. Звуки, которые пропевает по моей просьбе пациент, помогают точнее диагносцировать характер патологии (одно дело — звонкий звук, совсем другое — прерывистый и слабый), а самое главное — с помощью звуковых вибраций быстрее происходит гармонизация энергетических центров и связанных с ними внутренних органов.

Любой человек может использовать звуковую настройку для улучшения своего физического и нервно-психического состояния. Освоить ее несложно. Для этого нужно петь гласные и протягивать согласные звуки до тех пор, пока звучание не станет чистым и устойчивым. Человек должен сам почувствовать по приятным ощущениям или теплу в области органа, на который он пытается воздействовать, что произносимые им звуки вошли в резонанс с частотой этого органа. Так же интуитивно, по ощущениям, следует подбирать и нужную высоту и силу звука. Понятно, что целительное воздействие оказывает только живой голос, а не записанный на магнитофон и не мысленное пропевание звуков.

Пропевая звуки, можно положить руку на область, где расположен орган, которому вы стремитесь помочь, и представить этот орган здоровым, активно работающим.

Первый этап звуковой настройки направлен на улучшение деятельности мочеполовой системы, которая древними врачевателями рассматривалась как средоточие жизненной силы человека. Почки, мочевой пузырь, предстательная железа у мужчин и матка с яичниками у женщин гармонизируются пропеванием длинного звука *у-у-у*.

После -*у*- пропеваем звук *о-о-о* — он оживляет деятельность поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин и гормоны наружной секреции.

Далее обращаемся к желчному пузырю, "хранителю" важного секрета — желчи, участвующей в переваривании пищи. Выделение желчи часто нарушается из-за спазмов мускулатуры желчевыводящих путей. А все спазмы хорошо снимает пропевание звука *а-а-а*.

Заканчиваем первый этап настройки внутренних органов возвращением к почкам и пропеванием звука *у-у-у*, как бы замыкая пройденный круг. Повторим еще раз все звуки — *у*, *о*, *а*, но с добавлением звука *х*: *ух*, *ох*, *ах*. Произнесение этого звука на выдохе стимулирует выброс негативной энергии и отработанных организмом веществ.

Второй этап начинается стимуляцией работы левой стороны толстого кишечника. Улучшению его кровоснабжения, а значит, и всех функций: всасывания, переработки, выделения — способствует протягивание звука *с-с-с*.

Затем поднимаемся выше — к селезенке. Ей "нравится" массаж диафрагмой. Благодаря такому массажу улучшаются функции селезенки как органа кроветворения и поддержания иммунитета. Активнее выбрасываются в кровь отмершие эритроциты. Чтобы провести такой массаж, положите руку на левое подреберье, где располагается селезенка, и несколько раз произнесите на выдохе: *гху*, *гху*, *гху*! Такие звуки на резком выдохе можно произносить всякий раз, когда в брюшной полости ощущается неясная боль или "колет" в боку. Это снимет спазм, и неприятные ощущения пройдут.

Далее переходим к звуковой настройке печени. Положив руку на ее левую долю, начинаем произносить звук *ш-ш-ш*, одновременно передвигая руку вправо, чтобы последовательно охватить весь орган.

После этого повторяется пропевание *с-с-с* для замыкания круга по правой стороне толстого кишечника. Далее, положив руку на верхнюю часть живота, начинаем массировать тонкий кишечник по часовой стрелке, пропевая звук *и-и-и*.

Звук *и-и-и* используется и для стимулирования деятельности сердца. Согласно древневосточной медицине, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами, так же как толстый кишечник и легкие. Поэтому легкие настраиваются с помощью того же звука, что и толстый кишечник — *с-с-с*.

Теперь переходим к голове. Все органы, расположенные в этой области: глаза, уши, нос, горло, — рассматриваются как единое целое. Все они гармонизируются протяжным звуком *м-м-м*. Положив руки на височные кости, можно почувствовать, как они вибрируют при пропевании этого звука.

Голова и позвоночник также рассматриваются как одна система. Поэтому позвоночник можно гармонизировать пропеванием звука *м-м-м*. Благоприятное воздействие на голову и позвоночник оказывает и длинное *н-н-н*.

То, о чем мы говорили в этой статье, еще раз подтверждает: все, что нас окружает, подчиняется особым законам природной гармонии. И мы должны стремиться поддерживать ее и вокруг, и внутри себя.



Владимир Джелали



Всего одна минута



Фото Льва Шерстенникова

Владимир Иванович Джелали — директор Украинского центра сохранения и активизации новых идей. Но жители Киева, глядя на него, вспоминают идею далеко не новую: закаленного человека не берет ни одна простуда. И зимой и летом Владимир Иванович ходит в одной рубашке. Правда, в сильный мороз надевает перчатки

Все началось с "Повести о настоящем человеке" Бориса Полевого. В детстве меня так поразил Маресьев, что я захотел ему как-то соответствовать. А поскольку я рос слабым, постоянно простужался, то прежде

всего надо было приучить себя не бояться холода. Я втягивал носом прохладную воду, потом начал потихоньку обливаться. Болеть перестал. Жили мы тогда в маленьком донбасском поселке, рядом — речка. Плавать я всегда любил, а почувствовав себя достаточно закаленным, стал купаться до самых холодов. Позже, уже учась в институте, навсегда отказался от пальто. С тех пор ни разу не болел.

Я уверен, что более половины болезней связаны с простудой. Так называемые простудные заболевания обычно оставляют за собой целый шлейф осложнений, которые могут затронуть не только органы дыхания, но и почки, и суставы, и нервную, и сердечно-сосудистую системы.

Казалось бы, логично было бы беречься от холода. Но это примитивная логика, потому что надежно защититься от холодового воздействия невозможно. В качестве аргумента можно привести такие цифры: на теле человека находится 250 тысяч холодовых и 30 тысяч тепловых рецепторов. Если они не получают соответствующих сигналов извне, их чувствительность снижается и механизмы терморегуляции разлаживаются.

Всем известно, как опасна для организма гипокинезия — недостаток движения. Не менее негативно влияет на него и гипокриония — пониженная холодовая нагрузка. Как бы человек ни стремился к комфорту, минимальное количество движений ему приходится совершать ежедневно, а вот от холода он может изолироваться надолго. Но абсолютная изоляция все равно невозможна, и при малейшем дуновении из окна или при неожиданном изменении погоды происходит переохлаждение. А раз существует неизбежность переохлаждения, необходимо воспитывать холодовую устойчивость.

Холод обладает и самостоятельной биологической ценностью: это естественный раздражитель, необходимый для нормального функционирования организма. Благодаря холоду сохраняется активность всей терморегулирующей системы. Кроме того, оптимальные холодовые нагрузки поднимают тонус организма. Они улучшают качество жизни, поскольку делают человека бодрым и неуязвимым для простуд.

Известный опыт Пастера помогает понять один из механизмов заболевания при переохлаждении. Куры, зараженные микробом сибирской язвы, заболевали лишь в том случае, если их лапы подвергались длительному охлаждению в холодной воде.

Причем для начала болезнетворного процесса совсем не обязательно воздействие очень низких температур. Достаточно перепада, быстрого снижения температуры. У людей незакаленных охлаждение даже небольших участков тела или кратковременное пребывание на сквозняке ведет к болезни. Для закаленных же такие изменения не представляют никакой опасности.

Вот как описывает эксперимент по закаливанию Г.Микушкин: “Группе детей ежедневно делали прохладные ножные ванны. Вначале эта процедура вызывала понижение температуры кожи стоп на 6-8 °С, а спустя 2 месяца — лишь на 1-1,5 °С. Температура слизистой оболочки носа после первых ванн снижалась на 2 °С, а к концу эксперимента уже не изменялась. Среди детей этой группы было

втрое меньше простудных заболеваний, чем в других группах".

Физическое совершенствование организма — процесс многоплановый. Оно включает в себя и более интенсивное теплообразование, и более экономное расходование тепла. Это происходит за счет сужения сосудов кожи и некоторого утолщения ее рогового слоя, увеличивающего теплоизоляцию. Одновременно усиливается отток крови к внутренним органам, что способствует сохранению температуры внутренней среды. Организм закаленного человека уподобляется Плюшкину: производя много тепла, он мало его расходует.

Закаливаться можно с помощью солнца, воздуха, воды и активного движения. Вода наиболее предпочтительна, так как ее высокая теплоемкость и процесс испарения дают наибольший эффект. К тому же вода — легко дозируемый охладитель.

Но хочу предупредить: закаливаться нужно постепенно.

Нормальный уровень закаленности можно считать достигнутым, если организм надежно, без сбоев может переносить холодный душ или ванну в течение 30-60 секунд. Но к этой цели придется идти не менее года, а то и двух.

Температура воды в первый год закаливания может колебаться от 32-33 °С (индифферентная, не ощущаемая) до 20-23 °С (комнатная). Время закаливающей процедуры тоже можно варьировать — от мгновенного контакта (прикосновения влажной рукой, хорошо отжатым полотенцем) до минуты. Все зависит от индивидуальной реакции на холод: если воздействие холодом окажется чрезмерным и человек заболеет, то процедуры придется начинать сначала.

Итак, выберите для себя подходящий способ закаливания. Для многих подойдет обливание 0,5 л воды индифферентной температуры сначала верхней части туловища и рук, а через некоторое время и ног. После обливания сразу разотритесь жестким вафельным полотенцем. Обливание надо обязательно дополнять закаливанием горла (2-4 глотка холодной воды) и носа (втягивание 2-4 глотков воды 20-25 °С).

Начав закаливаться, старайтесь не создавать себе тепличных условий. Носите дома минимум одежды. Работая на открытом воздухе, одевайтесь как можно легче — таков принцип активного закаливания, который особенно эффективен.

Если сбой все-таки произойдет и вы заболеете, не прекращайте водных процедур, но на это время вернитесь к начальному этапу закаливания.

Внимательно следите за реакцией организма. Главный ориентир — бодрость и прилив сил после холодовых процедур. Руководствуясь этими приятными ощущениями, постепенно снижайте температуру воды. Но помните: общее время процедуры не должно превышать минуты.

Для такого полезного дела минута найдется у каждого.



Айседор Розенфельд,
доктор медицины, США



Все о ЩИТОВИДКЕ

Несколько лет назад в журнале “Будь здоров!” появилась статья американского врача и популяризатора медицинских знаний Айседора Розенаельда “Всё о щитовидке”. Она очень заинтересовала читателей. Некоторым из них она помогла обнаружить у себя или у близких характерные симптомы нарушений в эндокринной системе и побудила пройти соответствующее обследование. Другим помогла сориентироваться в методах лечения. Конечно, диагноз в таких случаях может поставить только врач, но ценность такого рода публикаций состоит в том, что они помогают не запустить заболевания. В ответ на многочисленные просьбы наших читателей повторяем эту публикацию

Щитовидная железа выполняет крайне важную работу — поддерживает энергетический уровень организма. Она обладает открытым нравом. Железа расположена в передней части шеи, и если с ней все в порядке, ее не видно. Однако если что-то не так, она честно и прямо об этом заявляет. Если щитовидная железа почему-либо увеличена, это обычно сразу становится заметным. Если она воспалена, возникает боль, источник которой легко определяется. Если в ней развивается опухоль, ее несложно пропальпировать. При нарушении функции в виде избыточного или недостаточного образования гормонов щитовидная железа сигнализирует, что ее дела плохи.

Лечение заболеваний щитовидной железы в большинстве случаев проходит успешно. Это относится и к раку, который встречается нечасто, развивается обычно медленно и, как правило, излечивается.

Но нужно быть начеку, внимательно прислушиваться к сигналам щитовидной железы и соответствующим образом на них реагировать. Иногда они настолько слабы, что можно их не услышать или неправильно понять.

Представьте себе, что щитовидная железа — это термостат, регулирующий уровень энергии в организме и потребность в ней. Регулирование осуществляется гормонами, которые щитовидная железа вырабатывает и выделяет в кровь. Здоровая железа производит ровно столько гормонов, сколько необходимо для нормального существования организма. Когда вырабатывается слишком много гормонов, “двигатель” организма работает на чрезмерных оборотах, если же их слишком мало, он едва крутится.

Количество вырабатываемых гормонов зависит не только от состояния щитовидной железы, но и

от ее взаимодействия с двумя другими железами, расположенными в головном мозге, — гипофизом и гипоталамусом. Щитовидная железа и ее "коллеги" постоянно обмениваются химическими сигналами и нервными импульсами. Если это трио действует в согласии и находится в состоянии равновесия, то в кровь поступает достаточное количество гормонов.

К наиболее часто встречающимся нарушениям функции щитовидной железы относится *гипотиреоз* (железой производится слишком мало гормонов), *гипертиреоз* (вырабатывается избыточное количество гормонов), *зоб* (увеличение железы, чаще наблюдается у женщин), а также *опухоли* щитовидной железы, в большинстве случаев доброкачественные, но иногда злокачественные.

Когда гормонов недостаточно (гипотиреоз)

Существует ряд ситуаций, при которых выработка гормонов щитовидной железой снижается. Это может происходить при некоторых патологических процессах, поражающих щитовидную железу и лишающих ее способности производить гормоны. В другом случае железа может оставаться неповрежденной, но нарушается ее связь с гипофизом, откуда обычно поступают химические сигналы, стимулирующие продуцирование гормонов. На функцию щитовидной железы могут влиять и медикаменты, принимаемые в связи с каким-либо другим заболеванием.

Гипотиреоз может быть и врожденным, генетически обусловленным. В таком случае следует срочно начать лечение ребенка, поскольку пониженная функция щитовидной железы может привести к необратимому поражению головного мозга.

Существуют специальные анализы крови, позволяющие отличить первичную недостаточность щитовидной железы (нарушение в самой железе) от вторичной (когда собственно железа не повреждена).

Если уровень тиреоидного гормона был существенно снижен длительное время, признаком заболевания может быть ожирение. В таких случаях наблюдается не пышащая здоровьем полнота с румянцем во всю щеку и блеском в глазах, а болезненная тучность. Кожа становится тусклой, желтоватой, с лимонным оттенком, сухой и грубой. Потоотделение незначительное или практически отсутствует. Голос хриплый, низкий, речь замедленная. Руки опухают, лицо отечное, особенно веки. Больные гипотиреозом обычно выглядят более вялыми в сравнении с окружающими, у них часто наблюдаются ослабление слуха, повышенная утомляемость, сонливость. Поскольку таким больным свойственна апатия, они редко на что-либо жалуются, за исключением озноба. Выглядят они подавленными, и их депрессивное состояние в подобных случаях объективно обоснованно. Хотя гипотиреоз встречается у представителей обоих полов, у женщин он возникает чаще.

Правда, когда дефицит гормона выражен умеренно, его признаки менее ощутимы, и у многих людей такое состояние долго остается невыявленным. Кожа у них сухая, волосы при мытье и расчесывании часто выпадают пучками. Они постоянно чувствуют себя усталыми, вялыми, испытывают желание поспать, одеться потеплее.

При недостаточности тиреоидного гормона отмечаются также нарушения функций практически всех органов и организма в целом, работоспособность которого падает (подобно тому, как тускнеют лампочки при снижении электрического напряжения в сети).

Снижение уровня тиреоидного гормона легко определяется с помощью нескольких анализов крови.

В тех случаях, когда, наконец, ставится правильный диагноз, эффект от приема гормональных (тиреоидных) препаратов бывает разительным.

Однако следует помнить, что тиреоидный гормон — не безобидная витаминная добавка. Если его назначают пациенту, у которого на самом деле нет гипотиреоза, то даже обычные дозы могут принести вред: вызвать нервозность, раздражительность, учащенное сердцебиение, иногда аритмию, а также уменьшение массы тела. У пожилых людей с повышенным артериальным давлением и хроническими сердечными заболеваниями назначение тиреоидного гормона для "улучшения самочувствия" способно привести к серьезным осложнениям. Поэтому назначение тиреоидного гормона должно быть обоснованным.

Избыточное количество гормона, вводимое в организм без необходимости, значительно повышает его уровень в крови, и тогда щитовидная железа получает сигнал производить его меньше. И если поступление гормона извне резко прекращается, может развиться гипотиреоз, сохраняющийся в течение некоторого времени — до восстановления нормальной функции железы.

Как узнать, насколько оптимальна принимаемая доза гормона? Если назначение было правильным, вы прежде всего почувствуете себя намного лучше. Об избыточности дозы вы сможете судить по возникновению нервозности, раздражительности, бессонницы, по учащению, неритмичности или усилению сердечных сокращений.

Если вам немало лет и особенно если у вас неважно с сердцем, например, случаются приступы стенокардии, надо начинать с очень небольшой дозы, постепенно увеличивая ее каждые 2-4 недели. В противном случае состояние вашего сердца может ухудшиться.

Слишком высокие обороты "двигателя"
(гипертиреоз)

Когда щитовидная железа вырабатывает слишком много тиреоидного гормона и его содержание в организме повышено, это проявляется следующими типичными признаками: возникают нервозность, раздражительность, двигательное беспокойство; вам жарко, и вы покрываетесь потом, когда окружающие мерзнут; усиливается перистальтика кишечника; несмотря на зверский аппетит, вы худеете; вам трудно заснуть. Кроме того, заметна мелкая дрожь кончика высунутого языка, вытянутых и раздвинутых пальцев; ладони горячие и влажные. Вас могут привести к врачу жалобы на учащенное сердцебиение, периодические сбои сердечного ритма. Могут также появляться необъяснимые мышечные боли или слабость. Глазные яблоки выступают более обычного. Из-за ослабления глазных мышц нередко двоится в глазах. У мужчин иногда увеличиваются грудные железы.

Однако часто (как и при гипотиреозе) симптомы заболевания бывают менее выраженными, сглаженными, особенно у пожилых людей. Отмечаются некоторая нервозность, раздражительность, жалобы на уменьшение массы тела (несмотря на полноценное питание), учащенное сердцебиение или признаки сердечной недостаточности. Преклонный возраст позволяет интерпретировать такое состояние как нарушение сердечной деятельности. Но, думая так, можно просмотреть гиперактивность щитовидной железы, которая остается невылеченной. *Если у вас внезапно и без всякой видимой причины развивается сердечная недостаточность или прогрессирует стенокардия, необходимо обратиться к врачу с целью проверки функции щитовидной железы.*

При гиперфункции щитовидная железа почти всегда до определенной степени увеличена или в ней имеется один или несколько узлов. Такие узлы могут функционировать независимо от самой железы и производить избыточное количество гормонов.

Существует мнение, что больные с недостаточностью митрального клапана сердца также склонны к развитию гипертиреоза. Если вы относитесь к этой группе и стали замечать быстрое (или даже постепенное) ухудшение состояния (приступы страха, нарушения сердечного ритма), помните о возможности наслоения гипертиреоза на основное сердечное заболевание.

Железа — лишь исполнитель

У врачей нет единодушного мнения относительно оптимального способа подавления чрезмерной активности щитовидной железы. В отличие от лечения гипотиреоза, когда достаточно просто ввести в организм недостающее количество гормона, лечение гиперфункции представляет определенные трудности уже потому, что причина нарушения может быть не связана собственно с железой. По крайней мере, в начале заболевания этот орган, по-видимому, является жертвой какого-то нарушения иммунной системы, которое и стимулирует выработку чрезмерного количества гормона.

Существуют три основных способа "охладить пыл" щитовидной железы:

- медикаментозное подавление активности железы;
- терапия радиоактивным йодом, который разрушает активные ткани железы;
- хирургический (удаление значительной части железы).

Ни один из них не устраняет первопричины заболевания, но все они снижают уровень продуцируемого гормона и тем самым ослабляют симптомы.

Подавление чрезмерной активности железы

Лечение гипертиреоза **антитиреоидными препаратами** блокирует образование гормона в щитовидной железе. Иными словами, железа теряет способность реагировать на сигналы к усиленному продуцированию гормона. Поскольку эти препараты подавляют функцию железы, некоторые врачи назначают одновременно небольшое количество тиреоидного гормона, что обеспечивает поддержание его на определенном уровне.

Лечение антитиреоидными препаратами, вероятно, является опти-

мальным для женщин детородного возраста (обычно до 30 лет), у которых заболевание развилось недавно и протекает в мягкой форме, а щитовидная железа лишь слегка увеличена.

Антитиреоидную терапию обычно продолжают в течение 1-1,5 лет. По окончании лечения исследуют функцию щитовидной железы, чтобы проверить, остается ли она нормальной после прекращения приема лекарства. Некоторые новые данные свидетельствуют о том, что прием такого препарата в течение года не является обязательным; если его отменить, как только нормализуется функционирование железы (обычно это происходит в течение нескольких недель или месяцев), эффект лечения бывает столь же высоким, как и в случае продолжения терапии до полного окончания курса. Следовательно, если вам назначают прием препарата, рассчитанный на год или больше, выясните, нельзя ли сократить курс лечения.

Если же после полного курса лечения вновь развивается гиперфункция щитовидной железы в том же объеме, требуется **лечение радиоактивным йодом** или **хирургическое вмешательство**. Оба способа гарантируют практическое излечение.

В США более 700 000 больных подверглось лечению гипертиреоза с помощью радиоактивного йода. Этот способ заключается в следующем: йод, вводимый в организм различными путями, попадает в щитовидную железу и воздействует на нее. Эффект обычно достигается через несколько недель после однократного введения, но иногда могут потребоваться две дозы или более.

Одним из возможных осложнений терапии радиоактивным йодом является последующее развитие гипотиреоза, поскольку точно рассчитать дозу радиоактивности, достаточную для подавления гиперфункции щитовидной железы и в то же время не вызывающую чрезмерного снижения ее функции, чрезвычайно трудно.

В настоящее время все большее число врачей применяют этот вид терапии. Однако его не назначают беременным женщинам и тем, кто не достиг 30 лет. Проникая через плаценту, радиоактивный йод может воздействовать и на щитовидную железу плода. Даже если женщина не беременна, но пребывает в детородном возрасте, теоретически существует вероятность генетических изменений, которые могут в дальнейшем повлиять на течение беременности.

Теперь перейдем к аргументам “за” и “против” хирургического удаления гиперактивной щитовидной железы. Операцию чаще всего делают детям, взрослым до 40 лет, а также беременным женщинам в случае неэффективности медикаментозного лечения (его можно проводить без всяких опасений в течение первых 7 месяцев беременности). Пациентам этих трех групп лечение радиоактивным йодом обычно не назначается.

Тиреоидэктомия — довольно сложная операция, которая требует от хирурга высокой квалификации и опыта, позволяющих избежать некоторых достаточно серьезных осложнений.

При удалении слишком большой части железы возможно последующее развитие гипотиреоза (но его вероятность ниже, чем при терапии радиоактивным йодом). Более се-

рьезную опасность представляет возможное во время операции случайное повреждение нерва, расположенного близко к щитовидной железе (иннервация голосовых связок), вследствие чего голос навсегда останется хриплым. Ошибочно могут быть удалены четыре паращитовидные железы, отвечающие за кальциевый обмен и определяющие состояние костной ткани, поскольку они очень малы и локализуются в непосредственной близкости от щитовидной железы. Наконец, операция сопряжена с риском кровотечения, так как в этой области расположено множество кровеносных сосудов.

Так какую же из трех форм лечения выбрать? Надо обсудить имеющиеся возможности с лечащим врачом. Я предпочитаю назначать терапию радиоактивным йодом всем пациентам старше 30 лет. Будущим матерям в течение первых 7 месяцев беременности я выписываю антитиреоидные препараты. При более поздних сроках беременности или в случае неэффективности консервативного лечения необходима операция. Если щитовидная железа очень сильно увеличена, часто целесообазно с самого начала ориентироваться на хирургическое лечение.

Влияние йода

Поскольку йод представляет собой основной компонент тиреоидного гормона, то при недостаточном его поступлении в организм извне щитовидная железа продуцирует меньшее количество гормона. Казалось бы, в таком случае железа должна уменьшаться в размерах. В действительности же происходит обратное. Железа становится все больше и большее, ее клетки трудятся все интенсивнее, пытаясь выработать как можно большее количество гормона при нехватке исходного материала (йода). В результате развивается зоб, причем в одних случаях вырабатывается избыточное количество гормона, в других — этого не происходит. Первое состояние называют "токсическим зобом", второе — "нетоксическим".

В большинстве случаев зоб нетоксичен, то есть железа не продуцирует избычтоного количества гормона, вызывающего нарушение различных функций. Тем не менее необходимо тщательное наблюдение, поскольку иногда (хотя и редко) зоб может переходить в токсическое состояние (причины этого пока не ясны). Хирургическое вмешательство целесообразно, когда зоб сдавливает близлежащие органы, что проявляется в появлении кашля, охриплости голоса, затруднениях при глотании. Помните, что зоб редко бывает злокачественным и его следует удалять только в том случае, если имеются симптомы сдавливания близлежащих органов или вероятность токсичности зоба. Если же операция рекомендуется по какой-либо другой причине, надо проконсультироваться у еще одного специалиста.

Опухоли щитовидой железы

В щитовидной железе порой обнаруживаются различного рода новообразования или узлы. Они наблюдаются у 40% американцев и в большинстве случаев бессимптомны. Если выявлена опухоль щитовидной железы, врач должен удостовериться, что она не является явно или потенциально злокачественной. Точная дигностика может

включать радионуклидное сканирование щитовидной железы. Пациент принимает микроскопическую дозу радиоактивного йода, который затем поступает в щитовидную железу, что позволяет с помощью счетчика Гейгера получить необходимую информацию. Если опухолевое новообразование не накапливает радиоактивного вещества, его называют "холодным", а в случае накопления вещества — "горячим". "Холодные" образования могут оказаться злокачественными примерно в 10% случаев, "горячие" — почти никогда. "Горячие" опухоли лечат антитиреоидными препаратами или в некоторых случаях радиоактивным йодом.

Для дифференциации злокачественных и доброкачественных "холодных" опухолей щитовидной железы в настоящее время применяются ультразвуковые методы, а для окончательного подтверждения диагноза — пункция. Точность пункции составляет 85-90%.

Если, не проведя тщательного исследования, врач успокаивает вас и советует не думать об опухоли или, наоборот, предлагает сделать операцию, обратитесь за альтернативным советом к другому эндокринологу.

Врач может порекомендовать вам удалить так называемое "холодное" новообразование, даже если результаты проведенных анализов оказались отрицательными, особенно при наличии в семейном анамнезе случаев рака щитовидной железы. Однако эта операция редко бывает безотлагательной, поскольку рак щитовидной железы развивается очень медленно. Если при тщательном наблюдении не обнаруживается увеличения размеров опухоли в течение нескольких месяцев или лет, то многие специалисты предпочтут просто оставить ее в покое. Однако у детей почти всегда удаляют "холодные" опухоли. Кроме того, производят иссечение опухоли в следующих случаях: при быстром ее росте; если пациент ранее подвергался облучению в области головы и шеи; когда опухоль настолько велика, что вызывает симптомы сдавливания; у мужчин в возрасте до 40 лет.

Если у вас выявлен рак щитовидной железы, не впадайте в панику. Прежде всего диагноз должен быть подтвержден опытным специалистом, поскольку такая опухоль встречается весьма редко. В случае подтверждения диагноза вы можете успокоить себя тем, что рак щитовидной железы очень редко является причиной смерти. В прежние годы при таком диагнозе производили обширное хирургическое вмешательство: иссекали большой участок шеи, включая мышцы, и даже нижнюю челюсть. Сейчас это не делается. Почти во всех случаях можно полность излечить больного или остановить развитие процесса, удалив только опухоль и близлежащие пораженные лимфатические узлы. Последующее лечение состоит в назначении тиреоидного гормона, который необходимо принимать всю жизнь для предотвращения рецидива.

Обследование щитовидной железы можно пройти в московском Эндокринологическом научном центре РАМН (ул.Дмитрия Ульянова,11, тел.: 126-33-33)

Нина Самохина,
нефролог



ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

На страницах журнала уже рассказывалось о роли питания при лечении заболеваний почек с сохранением их функции. К сожалению, часто болезни почек приводят к развитию почечной недостаточности, когда страдает сама функция почек. Затормозить прогрессирование хронической почечной недостаточности может помочь адекватное питание. О том, как правильно организовать режим питания, какие продукты необходимо включать в рацион, а от каких лучше отказаться, и пойдет речь в этой статье.



При хронической почечной недостаточности затрудняется вывод из организма токсичных продуктов его жизнедеятельности, нарушается минеральный обмен и регуляция кислотно-щелочного равновесия. Иными словами, продукты обмена, которые должны быть выведены с мочой, всасываются обратно в кровь, и наступает самоотравление организма.

Хроническая почечная недостаточность может развиваться не только при заболеваниях почек, но и при длительно протекающей стойкой гипертонии, сахарном диабете, общем атеросклерозе. Более того, функция почек с возрастом ослабевает. Появившаяся потребность вставать ночью в туалет свидетельствует о небольшом ухудшении их функции, а если ночной диурез (количество мочи) превышает дневной, то функция почек, возможно, уже на пороге недостаточности.

Восстановить нормальную функцию почек в начальной, то есть первой, стадии болезни, когда уровень креатинина крови (токсичного продукта обмена) не превышает 2-5 мг%, можно специальной диетой. При креатинине крови выше

5-8 мг% отмечается резкое снижение всех функций почек. В этом случае одной диеты уже недостаточно, и может встать вопрос о заместительной почечной терапии — лечении гемодиализом или проведении трансплантации почки. Поэтому все мои рекомендации касаются только больных хронической почечной недостаточностью первой стадии.

Хочу подчеркнуть, что единственный способ затормозить развитие почечной недостаточности — строгое соблюдение диеты, основанной на современном подходе к механизму прогрессирования болезни. Необходимо также вовремя проводить анализы крови на креатинин, чтобы контролировать эффективность проводимого лечения.

В начальной стадии хронической почечной недостаточности прежде всего рекомендуется малобелковая диета, которая подразумевает постепенное (!) ограничение белка в питании до 0,7-0,8 г на килограмм веса человека. Резко снижать потребление белка (ниже 45 г в сутки) не рекомендуется.

Малобелковая диета не предполагает перехода на полное вегетарианство. Разрешается употреблять мясо в небольшом количестве, птицу, рыбу, молочнокислые продукты, желтки яиц. Белок можно получать и из продуктов растительного происхождения. Идеальным считается соотношение растительного и животного белка в суточном рационе 1:1.

При лечении почечной недостаточности применяется и низкожировая терапия. Еще в 1914 году было высказано предположение, что липиды (жиры) могут быть фактором повреждающего действия на почки. Но только в 1982 году эта теория получила экспериментальное и клиническое подтверждение. Очень эффективной является диета, включающая рыбу и морепродукты, которые содержат полезные для организма полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3.

Как показали клинические наблюдения, потребление 100 г жирной рыбы в сутки в течение длительного времени давало ощутимый многосторонний эффект: у больного снижались общий холестерин крови и артериальное давление, улучшался белковый обмен, нормализовался минеральный и углеводный обмен, уменьшалось количество белка в моче, а также содержание мочевины и креатинина в крови. Уже доказано, что введение в рацион жирной рыбы в большей степени, чем малобелковая диета, замедляет прогрессирование хронической почечной недостаточности.

В моей практике было немало случаев, когда сочетание малобелковой и низкожировой диет с преимущественным употреблением жиров рыб и резким ограничением животных жиров быстро восстанавливало функцию почек. По моему мнению, наилучшим источником жира и белка является рыба жирных сортов, особенно мойва и килька. Их лучше всего есть целиком — с головой и костями, которые являются прекрасным источником кальция.

Я не рекомендую больным с почечной недостаточностью вводить в рацион растительное масло. Исключение можно сделать лишь для льняного, так как оно по составу приближается к жирам рыб. Источником растительного жира могут служить семечки подсолнечника и семена, лучше пророщенные, орехи. Исключение составляют лишь грецкие орехи. Однако в начальной

стадии заболевания, когда еще нет нарушения кальциево-фосфорного обмена, их тоже можно употреблять, но в небольшом количестве.

Заправлять каши я советую семенами льна или кунжута. Их надо предварительно слегка обжарить и размельчить в кофемолке. На порцию каши требуется столовая ложка семян (примерно 20 г).

Кроме растительных жиров можно употреблять и животные. В течение дня разрешается съедать 10 г сливочного масла или немного сала. Готовить пищу надо на топленом масле, свином, гусином или курином жире.

При стойкой гипертонии полезна бессолевая диета. Связь стойкой гипертонии с прогрессирующим снижением функции почек хорошо изучена, поэтому, чтобы избежать последующих проблем с почками, гипертоникам лучше вообще отказаться от обычной соли, заменив ее морской солью или морской капустой.

В таблице 1 приводятся продукты, которые рекомендуются больным с почечной недостаточностью, и те, которые употреблять не следует.

Всем известно, что почки выводят жидкость, содержащую конечные продукты обмена. А вот о том, что почки — это орган, регулирующий уровень натрия, калия, кальция, фосфора, магния и других минеральных веществ в организме, знают немногие. При нарушении баланса минеральных веществ происходит сбой в работе организма на клеточном уровне. Чтобы количество растворенных в крови минеральных веществ, доставляемых клеткам, было стабильным, а клетки могли поддерживать постоянство внутренней среды, несмотря на меняющиеся внешние условия, состав крови регулируется почками.

Почки фильтруют проходящую через них кровь (до 170 л в сутки), а затем 99% профильтрованной жидкости вместе с растворенными в ней веществами возвращаются в кровоток. И только 1% жидкости выделяется из организма в виде мочи. В ходе этого сложноорганизованного процесса и восстанавливается баланс минеральных веществ.

В начальной стадии хронической почечной недостаточности уровень калия не изменяется. Высокое содержание калия в крови — это грозный симптом, свидетельствующий о далеко зашедшем заболевании, когда может возникнуть необходимость в гемодиализе. Больной с почечной недостаточностью должен знать, повышено ли у него содержание калия в крови (нормальный уровень составляет 3,5-5,5 ммоль/л), и, если повышено, соблюдать диету с ограничением продуктов, богатых калием.

Чаще всего в начальной стадии болезни нарушается кальциево-фосфорный обмен. Кстати, это нарушение, как правило, наблюдается и у пожилых людей, у которых нет выраженных признаков почечной недостаточности. Поэтому не только больным, но и пожилым при составлении рациона нужно обращать внимание не столько на абсолютное содержание кальция и фосфора в продуктах, сколько на их соотношение.

Для здоровых людей оптимальным соотношением кальция и фосфора в питании считается 1:1,5. У нефрологических больных в первой стадии почечной недостаточности и у пожилых людей оно должно быть иным — 1:1 и даже 1:0,5. Правильно подобрать соотношение кальция и

Таблица 1

Рекомендовано	Ограничено	Не рекомендуется
Все зерновые, зернобобовые в пророщенном виде и изделия из них. Хлеб, пироги, печенье из пророщенной ржи и пшеницы — без дрожжей и соды	—	Все хлебобулочные и кондитерские изделия из муки промышленного производства, особенно высшего сорта
Морская соль	Соль крупного помола, каменная соль (по рекомендации нефролога)	Все виды рафинированной соли
Натуральный мед	Домашнее варенье, джем, повидло	Рафинированный сахар
Недробленые крупы: бурый рис, пшено, ячмень, овес	Гречка (ядрица), манная крупа, зерновые хлопья	Полированный рис
Фундук, кедровые орехи, семя льна, подсолнечные и тыквенные семечки	Фисташки, миндаль	Грецкие орехи. Все виды растительных масел. В редких случаях допускается нерафинированное масло
Нежирные молочнокислые продукты: пахта свежая и сквашенная, простокваша, кефир, мацони, натуральный йогурт	Цельное снятое натуральное молоко, ряженка, нежирная сметана, нежирный творог, молодые сыры, сливочное масло	Молоко промышленного производства, выдержанные, копченые, плавленые сыры, майонез, мороженое
Огородная и дикорастущая зелень, овощи	Щавель, старый картофель, цветная и брюссельская капуста	Шпинат, ревень, свекольная ботва
Фрукты, ягоды, сухофрукты, бахчевые	Персики, сливы, крыжовник, изюм, кишмиш	Бананы, киви
Чай черный, зеленый, травяной, кофе из корней одуванчика	Кофе натуральный в зернах, какао, шоколад	Кофе растворимый
Все сорта свежей, свежемороженой, слабосоленой рыбы, кальмары, креветки, мидии, морская капуста, фукус	Печень рыб (трески)	Жареная и копченая рыба, рыбные консервы, маринованная сельдь
Сало свиное (шпиг)	Все виды нежирного мяса, субпродукты: печень, сердце, почки	Копчености, сардельки, сосиски, колбасы, мясные консервы
—	Желтки куриные, яйца перепелиные (2-3 раза в неделю)	Белки куриные, яичный порошок

фосфора в продуктах питания вам поможет таблица 2.

Нарушение баланса кальция и фосфора в крови несложно диагносцировать самому. Если вас беспокоят судороги в ногах по ночам, значит, уровень кальция в крови снизился до критического и пора принимать меры, изменив питание и начав прием препаратов, содержащих кальций.

Хорошим препаратом является витрум-кальций-D, в таблетках которого содержится 500 мг кальция в водорастворимой форме и 200 единиц витамина D, улучшающего всасываемость кальция. Две таблетки этого препарата покрывают суточную потребность организма в кальции. Хорошо известный глюконат кальция нельзя признать удачным препаратом: он плохо всасывается и хуже связывает фосфор, поэтому его нужно выпивать не менее 10-15 таблеток в день. Можно принимать растолченную яичную скорлупу, смешанную с лимонным соком. Хочу напомнить, что кальций усваивается только в растворимой форме в присутствии лимонной кислоты, которой больше всего в лимонах, черной смородине и помидорах.

Лучше всего кальций усваивается в вечернее время, поэтому принимать препараты кальция и употреблять содержащие кальций продукты нужно во второй половине дня, ближе к вечеру, или на ночь.

Для компенсации дефицита кальция в крови и профилактики судорог и костных изменений я не советую употреблять творог: белок творога — казеин плохо усваивается организмом. Кроме того, в нем много фосфора. Наилучший вариант — кефир или натуральный йогурт с листьями укропа, сельдерея или с ягодами, свежими или сушеными (рябиной, брусникой, земляникой, клубникой, черникой, облепихой, хурмой). Если вам трудно отказаться от творога, ешьте его с ягодами черной смородины или соком и цедрой лимона.

Хороший источник полноценного кальция — яичный желток. Соотношение кальция и фосфора в нем более благоприятное (1:3,7), чем в яичном белке (1:6). С желтком полезно съедать побольше зелени.

Для профилактики судорог и костных изменений возрастного характера (без хронической почечной недостаточности) полезно после обеда и ужина съедать кусочек сыра или брынзы с лимоном, малосоленую мойву или кильку. Все рыбные блюда надо есть с лимоном или помидорами.

При хронической почечной недостаточности может нарушиться кислотно-щелочное равновесие внутренней среды организма. Сдвиги pH в сторону понижения приводят к развитию ацидоза, при котором в крови появляется избыток кислот, в результате чего организм "закисляется". Сдвиги pH в щелочную среду также нежелательны. Избыток щелочей становится причиной алкалоза — "защелачивания" организма.

В начальных стадиях хронической почечной недостаточности почки относительно справляются со своей ролью регулятора кислотно-щелочного равновесия и угрозы клинических симптомов нарушения баланса нет. Но в целях профилактики надо создать в организме некоторый запас щелочных соединений, необходимый для нейтрализации метаболитов с кислой реакцией, образование которых неизбежно сопутствует жизнедеятельности

Таблица 2

Содержание белка, калия, кальция и фосфора и соотношение кальция и фосфора в некоторых продуктах питания

(на 100 г продукта)

Продукты	Белок, г	Калий, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Соотношение
Пшеница	12,5	350	51	320	1,0:6,0
Овес	10,0	421	117	361	1,0:3,0
Хлеб пшеничный	8,7	217	33	234	1,0:7,0
Хлеб ржаной	6,1	242	29	130	1,0:4,5
Рис нешлифованный (бурый)	7,4	314	40	328	1,0:8,2
Рис полированный	7,0	100	48	150	1,0:18,7
Гречневая крупа (ядрица)	12,6	380	20	298	1,0:14,9
Пшено	11,5	211	27	233	1,0:8,6
Овсяные хлопья ("Геркулес")	11,0	330	52	328	1,0:6,3
Ячневая крупа	10,0	205	80	343	1,0:4,28
Фасоль	21	1100	150	480	1,0:3,2
Чечевица	24,0	672	83	390	1,0:4,8
Соя	34,9	1607	348	603	1,0:1,7
Грецкие орехи	15,2	687	124	564	1,0:4,6
Фундук	16,1	717	170	299	1,0:1,7
Семечки подсолнечника	20,7	647	367	530	1,0:1,7
Семя льна	21,0	—	1400	700	2,0:1,0
Шоколад молочный	6,9	457	199	241	1,0:1,2
Мед натуральный	0,8	36	14	18	1,0:1,2
Кофе в зернах	13,9	—	147	198	1,0:1,3
Какао тертое	13,5	1340	10	430	1,0:1,3
Чай черный	20,0	2480	495	824	1,0:1,6
Молоко коровье	4,0	146	120	90	1,3:1,0
Молоко козье	3,0	—	143	89	1,6:1,0
Творог нежирный	18,0	117	120	189	1,0:1,57
Кефир нежирный	3,0	152	126	95	1,3:1,0
Йогурт	5,0	147	122	96	1,27:1,0
Масло сливочное	0,5	15	12	19	1,0:1,58
Баклажаны	1,2	238	15	34	1,0:2,2
Кабачки	0,6	238	15	12	1,2:1,0
Капуста белокочанная	1,8	185	48	31	1,5:1,0
Лук репчатый	1,4	175	31	58	1,0:1,8
Перец красный сладкий	1,3	163	8	11	1,0:1,3
Петрушка, зелень	3,7	340	245	95	2,5:1,0
Свекла	1,5	288	27	43	1,0:1,1

Продукты	Белок, г	Калий, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Соотношение
Чеснок	6,5	260	60	100	1,0:1,6
Арбуз	0,7	64	14	7	2,0:1,0
Тыква	1,0	204	25	25	1,0:1,0
Абрикосы	0,9	305	28	26	1,07:1,0
Груши	0,4	155	19	16	1,18:1,0
Персики	1,4	363	20	34	1,0:1,7
Яблоки	0,4	278	16	11	1,5:1,0
Лимон	0,9	163	40	22	1,8:1,0
Виноград	0,6	255	30	22	1,3:1,0
Облепиха	0,9	—	42	8,6	4,8:1,0
Смородина черная	1,0	350	36	33	1,09:1,0
Шиповник сухой	3,4	50	60	17	3,5:1,0
Курага	5,2	1717	160	146	1,09:1,0
Желток куриный	14,6	717	124	470	1,0:3,7
Говядина	18,6	325	9	188	1,0:28
Печень говяжья	17,9	277	9	314	1,0:34,4
Бройлеры	18,7	236	14	160	1,0:11,0
Индейка	19,5	274	12	200	1,0:16,6
Горбуша	21,1	335	20	200	1,0:10,0
Карп	16,0	265	35	210	1,0:6,2
Килька балт.	14,0	380	50	220	1,0:4,4
Минтай	15,9	250	40	240	1,0:6,0
Салака	16,6	210	20	220	1,0:11,0
Скумбрия	18,0	280	40	280	1,0:7,0
Судак	18,4	179	12	123	1,0:1,2

клеток. Кстати, это важно и для пожилых людей. Решить эту задачу помогает правильно организованное питание.

Все зерновые и зернобобовые являются кислотообразующими продуктами. Чтобы изменить их свойства, перед употреблением их надо прорастить. Прорастая, они приобретают щелочную направленность. Всем нефрологическим больным и пожилым людям лучше перейти на хлеб из пророщенного зерна.

Как известно, все продукты животного происхождения: мясо, яйца, рыба — способствуют “закислению” организма. Для нейтрализации их действия мясные и рыбные блюда надо есть с зеленью и овощами, а не с крупами и хлебом. Объем овощей и зелени должен в 2-3 раза превышать объем белковой пищи.

Все овощи, кроме помидоров, щавеля и картофеля, дают щелочную реакцию. В старом картофеле кислотообразующие свойства выражены больше, чем в молодом. По этой причине я отношу картофель к продуктам ограниченного потребления при почечной недостаточности. Практически все фрукты имеют щелочную реакцию, причем наиболее сильными ощелачивающими свойствами обладают яблоки. Из цитрусовых апельсины и мандари-

ны имеют кислую реакцию, а лимоны и грейпфруты — щелочную.

Большинство лекарственных растений, за исключением хвоща, шишек ольхи и хвои, создают щелочную среду, причем чем больше горечи содержится в растениях, тем они более щелочные. Одно из самых замечательных ощелачивающих растений — одуванчик. Полезны все части растения: из высушенного корня готовят вкусный и полезный напиток, который прекрасно заменяет натуральный кофе, листья и цветки добавляют в салаты и супы, кроме того, из цветков варят варенье. Прекрасно нормализуют кислотно-щелочное равновесие специи, прежде всего тмин, фенхель, анис, укроп, имбирь, корица, гвоздика. Чай, особенно зеленый, и минеральная вода типа "Боржоми" также обладают хорошими щелочными свойствами.

К нарушению кислотно-щелочного баланса могут привести и внешние факторы. Так, перегрев организма сдвигает равновесие в сторону "закисления", а переохлаждение, наоборот, в сторону "ощелачивания". Поэтому в жаркое время года питание должно быть щелочной направленности, а в холодное можно позволить себе кислотообразующие продукты.

Перед баней для сохранения кислотно-щелочного равновесия надо выпить напитки с ярко выраженным щелочным эффектом, например зеленый чай, "Боржоми" или отвар мяты, душицы, зверобоя, чабреца. При общем переохлаждении организма обязательны кислые ягоды, теплый томатный сок или теплое натуральное вино с соком апельсина. Полезны в этом случае и горячий мясной или рыбный суп.

В молодости я, как и многие, не задумывался о пользе питания. В мой повседневный рацион входило мало белковых продуктов, еще меньше овощей и фруктов, зато было много жиров. Самой любимой моей едой было свиное сало с черным хлебом и с картошкой. И так до 36 лет.

Толстяком я не стал по единственной причине: у меня была высокая физическая нагрузка. Лето и осень я проводил в геологических экспедициях, а зимой и весной поддерживал форму гимнастикой с гантелями и гирями, регулярными длительными пробежками, ходьбой на лыжах. Но в еде себе никогда не отказывал и намного превышал максимальную суточную норму калорийности, определяемую обычно 3-4 тысячами килокалорий.

При таком режиме питания и физических нагрузок у меня была фигура худощавого культуриста: приличный объем мышц, вес — от 69 до 74 кг, рост — 175 см.

Гипертоником, как можно было ожидать, я тоже не стал, но слишком жирное питание все-таки сказалось на моем здоровье. В 32 года я заболел спондилоартритом, или болезнью Штрюмпеля-Бехтерева. Ее симптомы известны многим по роману Николая Островского "Как закалялась сталь". Но если Павка Корчагин (как и сам Островский), живший впроголодь, стал лежачим больным через шесть с половиной лет, считая от первых болей в коленях, то я при неумеренно жирном рационе — уже через четыре месяца после первых симптомов. Правда, надо признать, что не сами жиры стали причиной заболевания. Все началось с

Сергей Бородин



ЦЕЛЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

травмы позвоночника. Но неразумное питание ускорило течение болезни.

С гнойным свищом на месте перелома остистого отростка позвонка хирург справился за месяц. Но после этого я довольно долго пребывал в состоянии предболезни с характерными для спондилоартрита симптомами — воспалением голосовых связок, гнойным воспалением глаз, общим понижением тонуса. Как и многие другие на моем месте, я не связывал эти проявления с началом хронического заболевания.

Своих привычек в питании я не изменил даже тогда, когда спондилоартрит лишил меня подвижности. Между тем через четыре месяца острым воспалением были поражены уже оба колена, правое плечо и почти весь позвоночник. А в тазовых

костях артритный процесс даже переходил в третью стадию.

Лекарств на меня не жалели, но болезнь никак не реагировала на усилия медиков. Проштудировав уйму медицинских книг, я понял, что медикаментозный путь к выздоровлению меня не приведет, и решил применить оригинальную методику лечебного голодания с регулярным очищением кишечника и обильным питьем (по моему методу мужчине весом 60-70 кг надо выпивать не менее 5-6 л воды в сутки, а женщине — не менее 4 л).

Результаты такой методики лечения появились уже в первые сутки. При полном отказе от лекарств и от пищи температура стала нормальной, приступы боли заметно уменьшились. А на шестые сутки я уже совершал пробежки.

Тут уместно задать вопрос: если голодание оказалось таким эффективным средством от артритов, то почему же полуголодное состояние не помогло Николаю Островскому? Дело в том, что самое важное — степень очищения кишечника. Лечебное голодание помогает только при регулярном очищении организма клизмами и при промывании его обильным питьем.

Но говоря о питье, хочу подчеркнуть: имеется в виду только чистая питьевая вода. Бытует мнение, что полезно промывать почки пивом. Это опасное заблуждение.



Еще в XIX веке немецкие врачи ввели в обиход термины “пивное сердце” и “пивная печень”. При вскрытии патологоанатомы обнаруживали у любителей этого напитка ожирение важнейших органов. А привычка закусывать пиво соленой пищей усугубляет дело — грозит образованием камней в почках. Кроме того, любителей пива всегда можно отличить по одутловатости лица и нездоровой полноте (так называемому “пивному животику”).

Как тут не вспомнить дурным словом нашу навязчивую рекламу пива, которая с каждым днем становится все развязнее? И как не удивиться тому факту, что на стадионе “Лужники”, в этом храме здоровья, проводятся фестивали пива?

Итак, могу утверждать, что, отказавшись от жирной, мясной и рыбной пищи, проводя время от времени курсы лечебного голодания, можно справиться с такими тяжелыми заболеваниями, как разнообразные артриты. Конечно, культуристом не станешь, но будешь энергичен, бодр и полон сил. Я живу такой жизнью уже почти тридцать лет. Давным-давно стал вегетарианцем, ем обычно один раз в сутки. Как реликвию храню справку о “бессрочной инвалидности II группы”, но занятий спортом не оставляю. Мой лучший результат в поднятии тяжестей одной рукой — 62 кг в толчке (при собственном весе 60-65 кг), а марафон я пробежал за 180 минут.

Олег Завязкин



Массаж от ГИПЕРТОНИИ

Этой осенью я привез маму с дачи с участившимися приступами гипертонии. Она постоянно жаловалась на головную боль и усталость, отказывалась даже от своих любимых сериалов и все время лежала, отвернувшись к стене. Встревоженный, я позвонил своему близкому другу, врачу Дмитрию Малышеву. Тот приехал, измерил маме давление, послушал сердечные тоны и сказал:

— Давление повышено, но о гипертоническом кризе речь пока не идет. Какие лекарства принимаете?

— Разные. То раунатин, то клофелин. Мой участковый врач любит таблетки выписывать — всем одинаковые.

— Давайте попробуем поискать более безопасный способ снижения давления. Пусть он не сразу заменит медикаментозное лечение, зато позволит значительно сократить прием лекарств.

— Не заговорами ли собираетесь лечить? — впервые за долгое время мама улыбнулась.

Дмитрий рассмеялся:

— Нет, я всего лишь проведу с вами сеанс массажа. Потом вы сможете делать его сами, желательно с помощью близких.

Доктор посадил маму на стул и попросил расслабиться. Сеанс массажа длился около двадцати минут. Я внимательно следил за руками Дмитрия, стараясь запомнить каждое движение.

Чувствовалось, что маме становится лучше.

— Пожалуй, сегодня я обойдусь без клофелина, — полувопросительно сказала она, глядя на доктора.

— Сразу отказываться от лекарств не стоит, но недели через три ежедневного массажа вы наверняка сможете обходиться без химических препаратов или будете принимать их гораздо реже.

Дмитрий подробно рассказал мне об особенностях массажа при гипертонической болезни.

Я взял диктофон и записал его рассказ на пленку.

— Сразу предупреждаю: такой массаж нельзя выполнять при резком подъеме давления, когда есть подозрение на гипертонический криз. Для первых сеансов выбирайте относительно спокойные дни.

Лучше всего, если полный курс массажа освоит кто-либо из близких человека, страдающего гипертонией, потому что некоторые элементы массажа сам он сделать не сможет. Например, ему будет недоступна область между лопатками, а

именно с нее и нужно начинать.

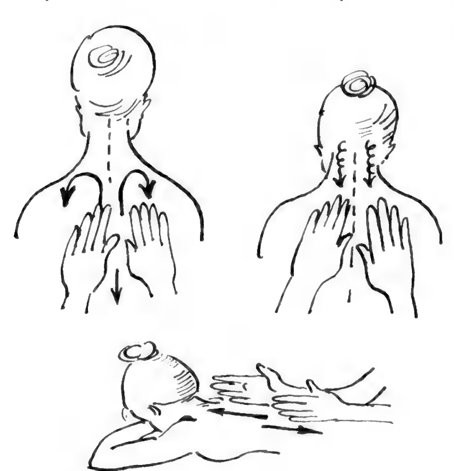
Все движения выполняются сверху вниз. В первую очередь проводится *поглаживание* **спины между лопатками**. Делать его надо



всей ладонью: сначала несколько движений строго по прямой сверху вниз, затем полукругом, а потом по спирали.

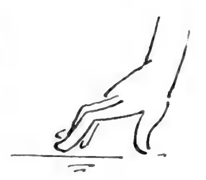
Все приемы лучше проделывать с отягощением, накладывая одну ладонь на другую. Каждый прием включает три-четыре движения. Но отягощение должно быть умеренным, особенно если вы имеете дело с немолодым пациентом. Кожа пожилых людей не так эластична и упруга.

За поглаживанием следует *растирание*. Это более энергичный



прием, заключающийся в смещении или растяжении кожи. Выполняется оно также сверху вниз. Последовательно сделайте прямолинейное растирание, потом круговое, затем по спирали, а закончите приемом "пиление". Если растирание выполнено правильно, кожа слегка краснеет, а пациент чувствует, как между лопатками появилось приятное ощущение разливающегося тепла.

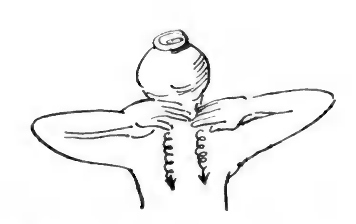
Последний этап массажа межлопаточной области — *вибрация* (сотрясение, встряхивание, подталкивание). Этот прием заключается в передаче массируемому участку тела колебательных движений различной частоты и скорости. Вибрация выполняется непрерывно, одной или двумя руками, всеми или отдельными пальцами рук.



Затем делается несколько легких поглаживаний, после чего пациент может немного отдохнуть.

После массажа лопаточной области переходим к массажу **воротниковой зоны**. Используются те же приемы. При *поглаживании* воротниковой зоны очень важно выполнять движения сверху вниз: от подзатылочной области с левой и с правой стороны шеи — к плечам. Лучше





выполнять их с отягощением поочередно с каждой стороны.

Растирание воротниковой зоны тоже можно выполнять с отягощением, но если пациент устал, применяйте меньше усилий. Растирание начинайте прямыми движениями, затем делайте круговые, завершайте растирание “пилением”.

После этого переходите к *разминанию* воротниковой зоны. Прием состоит в захватывании, приподнимании, сдавлении и растяжении тканей — сначала поперечном, затем продольном.

Затем проводится *непрерывистая вибрация* сверху вниз отдельными пальцами.

На этом этапе массажа поинтересуйтесь самочувствием пациента, измерьте его артериальное давление.

— А таблетки в этот день принимать? — спросил я врача.

— Резкая отмена любого препарата нежелательна. Если человек достаточно долго принимал, скажем, раунатин, то прекращать его прием при лечении массажем нужно крайне осторожно. Дозу препаратов лучше снижать постепенно.

Теперь переходим к массажу **волосистой части головы**. Прежде всего он должен быть очень легким, интенсивность надо наращивать постепенно, в зависимости от состояния. Сначала выполняйте *поглаживание* — от макушки во все стороны, от лба к затылку, а затем, наоборот, от затылка ко лбу, потом делайте круговые движения и по спирали. Каждое движение нужно повторить четырепять раз. Эти приемы может освоить и проводить уже сам человек, страдающий повышенным давлением.

Растирание делается сначала круговыми движениями, затем прямолинейными и спиралевидными. *Разминание* выполняется осторожнее, чем на других участках тела. Надавливание, сдвигание кожи, затем ее растяжение, повторенные четыре-пять раз, завершат выполнение этого приема.

Теперь *вибрация* — она должна быть непрерывной и производиться одной рукой по всей голове. Если рука устала, ее можно поменять.

Новым приемом массажа является так называемое *пунктирование* — легкое постукивание ногтевыми фалангами второго и третьего пальцев правой руки. Пунктирование напоминает выбивание дроби на барабане. Со средней интенсивностью нужно простукать всю голову в разных направлениях.

В голове после этих манипуляций должна ощущаться приятная легкость, а по всей коже — разлиться тепло. И снова измерьте артериальное давление.

Заключительная часть сеанса — массаж **лобной части головы**. Движения следует направлять от середины лба к ушным раковинам и от бровей к затылку. При выполнении всех приемов нужно чередовать эти два направления.

Поглаживание надо производить не спеша всей ладонью или кончиками второго, третьего и четвертого пальцев.

Растирание. Оно выглядит как "переступание" по лобной части головы. Не отрывая ладонь ото лба, растирайте кожу сначала прямыми движениями, затем по спирали.

Новая разновидность растирания — так называемое *штрихование*. Выполняется подушечками указательного и среднего пальцев под углом примерно 30 градусов к массируемой поверхности. Пальцы максимально разогнуты и надавливают короткими движениями в заданных направлениях, смещая кожу. Зона воздействия "штрихуется" как в продольном, так и в поперечном направлениях, как бы чертятся крестики на лбу.

Разминание лобной области от середины лба к ушам и от бровей к затылку состоит из надавливания, сдвигания, растяжения и вибрации в двух направлениях.

Для достижения более стойкого эффекта процедуру нужно завершить повторным массажем **воротниковой зоны и области между лопатками**.

Весь массаж занимает не так много времени — примерно 17-20 минут.

При возможности выполняйте его дважды в день. Записывайте показания артериального давления до, во время и после массажа. Если эта процедура вам подходит, то вы заметите стабилизацию артериального давления на протяжении дня и общую тенденцию к его снижению. Проводя массаж регулярно, через две недели вы почувствуете явное улучшение состояния и сможете постепенно уменьшать дозы лекарственных препаратов, а затем и вообще обходиться без них.

"Закажите очки посильнее и регулярно закапывайте в глаза лекарства, улучшающие питание тканей, — посоветовал моей жене врач из районной поликлиники. — Операция вам противопоказана".

Такие рекомендации ни жену, ни меня успокоить не могли. В свое время, когда у меня выявили катаракту, окулист выписал мне два препарата — витаминные капли *офтан-катахром* и американское средство *квинакс*, в аннотации которого говорилось, что оно может значительно затормозить ухудшение зрения.

В течение года я пунктуально каждый день закапывал оба лекарства в больной глаз. Итог оказался несколько неожиданным: если раньше я не различал этим глазом стрелки на стенных часах, то теперь стал смутно видеть сами часы. Записался на прием к заведующей офтальмологическим отделением ведомственной поликлиники. Ее приговор был категоричен: немедленная операция, если я не хочу ослепнуть. Так я попал в Медсанчасть №12 Института атомной энергии им. И.В.Курчатова, где хирург-офтальмолог Владимир Николаевич Трубилин прооперировал мне сначала один, а через год — и второй глаз. Операции прошли успешно, без всяких осложнений. Зрение восстановилось.

Но у моей жены катаракта была осложнена глаукомой, по поводу которой ей уже оперировали оба глаза. По мнению районного окулиста, это делало новую операцию весьма рискованной. Он считал, что опасность осложнений в таких случаях превосходит вероятность успеха.

В это время в популярном жур-

Сергей Демкин



КАТАРАКТА не должна созреть

нале медицинского профиля мне попалась статья о частном лечебном центре, который занимается психологической коррекцией зрения. В ней, в частности, говорилось, что ведущий специалист центра успешно лечит катаракту с помощью особой психотехники.

Я загорелся идеей отвести туда супругу. Очень хотелось испробовать этот метод, но каким образом через психику можно воздействовать на катаракту, оставалось загадкой.

Механизм катаракты хорошо изучен. В центре радужной оболочки глазного яблока есть отверстие — зрачок. Позади него находится хрусталик — прозрачное белковое тело в форме двояковыпуклой линзы. Подобно объективу фотоаппарата, он пропускает лучи света, которые фокусируются на сетчатке за счет изменения кривизны поверхности хрусталика. Если белок в хрусталике хотя бы частично теряет прозрачность, на пути лучей света возникает преграда и человек начинает хуже видеть. Острота зрения постепенно падает вплоть до полной слепоты. Этот патологический процесс помутнения хрусталика и называется катарактой.

Новая методика обещала не только остановить его, но и обратить вспять, воздействуя на психику больного. По логике автора статьи, соответствующая команда мозга способна устранить сбой в работе организма и вернуть зрение к норме.

Чтобы развеять сомнения, я обратился к доктору медицинских наук профессору В.Н.Трубилину.

— Что ж, давайте разбираться, — сказал Владимир Николаевич. — Начнем с возможности психики воздействовать на сому, то есть на тело. Действительно, есть целый ряд медицинских методик, которые позволяют таким образом лечить разные болезни. Но положительный эффект при этом достигается прежде всего путем регулирования физиологических процессов в организме. В некоторых случаях за счет этого происходит восстановление нормального состояния тканей. Но это тоже биология, а не химия. Катаракта же — совсем другая проблема. Помутнение хрусталика — это необратимое изменение содержащихся в нем протеинов, то есть результат химической реакции. Чтобы восстановить его прозрачность, нужна другая химическая реакция. Вызвать ее невозможно ни психическим воздействием, ни механическим (например, массажем). Нет пока и медикамен-

тозных средств, препятствующих помутнению хрусталика.

Доктор Трубилин меня убедил, но я испытал и некоторое разочарование. Согласно медицинской статистике, катаракта развивается у половины населения земного шара, перешагнувшего 65-летний рубеж. Примерно 20% случаев помутнения хрусталика приходятся на возраст от 40 до 60 лет. Значит, всем этим людям нужно заранее свыкнуться с тем, что операция неизбежна.

Изменения зрения, характерные для катаракты, многие замечают еще до врачебного обследования. Обычно катаракта развивается медленно — на протяжении нескольких лет (иногда — месяцев). Патологический процесс, как правило, начинается с утолщения хрусталика, который становится более выпуклым. Из-за этого ближнее зрение обостряется, и пожилые люди, страдающие дальнозоркостью, вдруг обнаруживают, что могут читать без очков. Однако после относительно короткого периода улучшения зрение снова начинает ослабевать.

Другой характерный симптом заключается в том, что человек лучше видит в сумерках, чем при ярком свете. Это происходит в тех случаях, когда помутнела только центральная часть хрусталика, расположенная непосредственно за зрачком. При ярком свете зрачок сужается, и лучи, идущие через него, попадают на центральную, помутневшую часть хрусталика, которая становится преградой на их пути к сетчатке. При слабом освещении зрачок расширяется, и световые лучи свободно проходят к сетчатке через остающуюся прозрачной часть хрусталика.

Яркий источник света (фонарь, лампочка, фары автомобиля) окружен ореолом. Это объясняется тем, что лучи, достигнув помутневшего хрусталика, рассеиваются и не попадают прямо на сетчатку, как бывает при нормальном зрении. Иногда из-за этого даже появляется светобоязнь.

Вообще же, замечает ли человек развивающуюся у него катаракту, зависит от размера и расположения области помутнения в хрусталике. Если она находится на периферии, то долго не дает о себе знать. И наоборот, чем ближе к центру хрусталика располагается помутнение, тем быстрее возникают проблемы со зрением: предметы теряют четкие контуры, иногда двоятся. Эти проявления катаракты постепенно усиливаются, вынуждая человека все чаще менять очки на более сильные.

Есть еще целый ряд мелких, но характерных симптомов этой болезни. Например, появляется потребность в более ярком освещении при чтении или шитье. Человек часто протирает очки: ему кажется, что стекла все время запотевают. Возникает ощущение, что на глазах появилась пленка, которую хочется стереть. Начинают сливаться буквы, а затем и строчки текста. В конце концов человек перестает различать номер подошедшего к остановке автобуса.

Если вы обнаружили у себя какие-либо из перечисленных симптомов, обязательно обратитесь к офтальмологу. Только специалист может поставить окончательный диагноз, определить тип, форму и место помутнения хрусталика.

— Иногда считают, что на начальных стадиях катаракты неплохие результаты дает медикаментозное лечение, направленное на нормализацию обменных процессов в хрусталике, — говорит доктор Трубилин. — Для этого назначают капли, содержащие витамин B_2 (рибофлавин) и C (аскорбиновую кислоту), которые улучшают питание тканей глаза и замедляют помутнение хрусталика. А с операцией спешить не советуют. Однако достоверных данных о том, что такое консервативное лечение эффективно, нет. Поэтому лучше сразу настраиваться на операцию...

Если катаракта развивается быстро, например в результате травмы, единственный выход — немедленное хирургическое вмешательство, чтобы уберечься от слепоты. Другое дело — возрастная, или *прогрессирующая катаракта*. До недавнего времени считалось, что оперировать ее следует только после того, как она созрела, то есть примерно через 3-5 лет после ее появления. Некоторые врачи и сейчас рекомендуют делать операцию уже созревшей катаракты.

— Для такого подхода есть свои причины, — продолжает Владимир Николаевич. — Дело в том, что оперировать зрелую катаракту проще. Это не требует некоторых дополнительных манипуляций хирурга, возможных только при использовании высокотехничной аппаратуры.

Но удаление зрелой катаракты, по словам доктора Трубилина, связано с целым рядом отрицательных моментов. Во-первых, чем дольше она созревает, тем плотнее становится ядро хрусталика, которое к тому же постепенно окрашивается сначала в серый, потом в серо-желтый, янтарный и, наконец, в янтарно-коричневый цвет. Это мешает хирургу во время операции видеть капсулу хрусталика.

Кроме того, если катаракта уже созрела, а тем более перезрела, страдает сама капсула. В ней происходят дистрофические изменения, и ее прочность значительно уменьшается. В этом случае искусственный хрусталик фиксировать сложнее из-за опасности разрыва капсулы.

Есть и другие минусы поздней операции. Как бы точно и аккуратно она ни делалась, какое-то количество перезревшей хрусталиковой массы, удаляемой из капсулы, неизбежно попадает в глазную камеру. Это вызывает повышение глазного давления, глаз хуже заживает. Еще опаснее то, что при перезревшей катаракте мутнеет и капсула хрусталика. А это уже необратимо и в итоге приводит к потере зрения.

Если из-за появления катаракты зрение снизилось на 20-30 процентов, пора делать операцию. Удаление незрелой катаракты дает лучший результат.

— Но что делать, если катаракта развивается на фоне глаукомы, как у моей супруги? Ведь тогда хирургическое вмешательство на любой стадии сопряжено с риском.

— Все зависит от метода операции и от аппаратуры, — ответил на мой вопрос Владимир Николаевич. — Если применяется метод *экстракапсулярной экстракции* катаракты, действительно возможны осложнения. Они вызываются тем, что удаление хрусталика связано с механическим давлением на глазное яблоко. Мы же применяем новейшую ме-

тодику *факоэмульсификации*, за которой, я уверен, будущее. Уже сегодня она практически вытеснила традиционную экстракапсулярную экстракцию в США, Японии и большинстве европейских стран, поскольку у нее есть ряд серьезных преимуществ. В нашем центре чуть ли не половину пациентов составляют те, кто страдает сразу и катарактой, и глаукомой. Факоэмульсификация дает в этих случаях прекрасные результаты в избавлении от катаракты. Так что ваши опасения относительно супруги напрасны.

Прежде чем привести рассказ доктора Трубилина о новой технологии оперативного удаления катаракты, необходимо небольшое пояснение. У глазного яблока есть толстая и прочная наружная оболочка — склера. Она непрозрачна. Лишь в передней части склеры как бы прорезано небольшое окошечко диаметром около 12 мм — роговица.

По классической схеме удаления катаракты, чтобы добраться до хрусталика, делается разрез роговицы. Казалось бы, этот путь наиболее удобен: в роговице нет капилляров, поэтому операция бескровна. Однако из-за отсутствия капилляров разрез в роговице срастается очень медленно. К тому же любой, даже очень тонкий шов слегка нарушает сферическую форму глазного яблока, что вызывает астигматизм. А вот факоэмульсификация, по словам доктора Трубилина, позволяет избавиться от недостатков прежней методики.

— Начнем с первого этапа операции, разреза, — говорит Владимир Николаевич. — Его размер крошечный, всего 3 миллиметра. Причем он может делаться не в роговице, а в склере. Тогда к хрусталику под углом прокладывается маленький туннель, через который удаляют помутневшую массу. В этом случае можно обойтись без наложения шва, поскольку под давлением век разрез закрывается сам. Этого вполне достаточно для полного заживления крошечной ранки, так как края склеры быстро срастаются. К тому же сохраняется целостность роговицы, а следовательно, и сферичность ее поверхности.

По старому методу хирург проводит операцию с помощью специального ножа с тончайшим лезвием из алмаза. Мы же сейчас используем новейший импортный электронный факоэмульсификатор, который функционирует в автоматическом режиме, что значительно облегчает работу хирурга, а главное — исключает ошибки.

Ход операции, по описанию доктора Трубилина, выглядит так. Через разрез в хрусталик вводится полая иголочка с силиконовым покрытием, предохраняющим ткани от повреждения. По ней подается ультразвук строго определенной частоты, который дробит помутневшее ядро хрусталика. Затем эта масса отсасывается с помощью ирригационно-аспирационного наконечника факоэмульсификатора, который очищает внутреннюю поверхность капсулы буквально до зеркального блеска. После этого специальным инжектором вставляется интраокулярная линза (ИОЛ), то есть искусственный хрусталик. Причем сейчас есть гибкие миниатюрные линзы, которые перед имплантацией сжимаются, а затем в капсуле хрустали-

ка восстанавливают первоначальную форму. Большим преимуществом новой методики является, помимо всего остального, герметичность операционного поля в течение всей операции. Да и делается такая операция гораздо быстрее, чем раньше.

— Чтобы такая совершенная методика, как факоэмульсификация, давала хороший результат, необходима новейшая аппаратура, — говорит доктор Трубилин. — Наш центр первым в России приобрел самую лучшую модель операционного микроскопа фирмы "Цейс", которая сейчас есть еще только в 3-4 офтальмологических клиниках. А модификация факоэмульсификатора у нас самая совершенная из всех существующих. Кроме того, у нас теперь есть оргоновый лазер, который применяется при лечении сетчатки. Так что оснащены мы по последнему слову техники.

Конечно, не менее важно, в чьих руках оказалась эта техника. Очень многое зависит от квалификации хирурга, от того, какой у него опыт, где он практиковался, что умеет делать. Ведь в ходе операции могут возникать неожиданные проблемы, и хирург должен быть готов решать их сам, не призывая на помощь другого специалиста. У нас все хирурги многопрофильные, у каждого большой опыт, приобретенный в солидных клиниках.

Не меньшее значение для успешного лечения пациента имеют и искусство анестезиолога, и подготовленность операционной сестры, и мастерство младшего медперсонала, который готовит больного к операции и выхаживает после нее. Все это учитывается в нашем центре.

Пациенты находятся у нас в стационаре всего 3-4 дня, и в этот период им обеспечиваются постоянное врачебное наблюдение и должный уход. А поскольку в нашем отделении кроме офтальмологов работают и терапевты, мы принимаем пациентов без ограничения возраста, не отказываем и инвалидам. Они не останутся без врачебной помощи, если таковая потребуется.

Борис Рассадкин



ЛОПУХ при опухолях груди

Ранняя диагностика заболевания, как известно, в большой мере определяет успех лечения. Очень важно знать и не пропустить симптомы надвигающегося заболевания, особенно такого серьезного, как рак груди

Эта болезнь чаще всего поражает женщин в возрасте от 40 до 60 лет, хотя встречается и у более молодых, и у более пожилых. Начинается она обычно с появления в молочной железе небольшого, совершенно безболезненного, ограниченного уплотнения — бугристого узелка, которое женщина может легко обнаружить, ощупывая свою грудь. Если делать это регулярно, то можно заметить уплотнение на самой ранней стадии.

Со временем узел начинает увеличиваться, достигая размеров вишни или ореха. Иногда из соска при надавливании или даже самопроизвольно выделяются капельки бесцветной, желтоватой или кровянистой жидкости.

На рак молочной железы указывает и изменение формы соска — часто он становится втянутым и малоподвижным. Нередко больная грудь уменьшается, как бы сморщивается, или, наоборот, увеличивается. Чтобы не пропустить эти тревожные признаки, женщине надо периодически осматривать грудь перед зеркалом.

Нащупав в груди узелок или заметив, что ее размеры изменились, надо обязательно обратиться к врачу, чтобы определить характер опухоли. Никогда не успокаивайте себя тем, что грудь не болит. Если у вас действительно злокачественное новообразование, откладывать лечение опасно: опухоль будет расти и даже могут образоваться вторичные опухоли — метастазы. Чем меньше опухоль, тем меньше времени понадобится на лечение и тем более благоприятным будет его исход.

Народная медицина предлагает немало методов лечения опухолей груди. Я хочу рассказать о лечении листьями лопуха. Они обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Кроме того, в них содержатся целебные вещества, которые проявляют большую активность в подавлении раковых опухолей.

О методике лечения злокачественных опухолей лопухом мне рассказала знакомая травница. Она помогла многим женщинам преодолеть это серьезное заболевание, не прибегая к операции. Сам я давно

изучаю целебные свойства лопуха и убедился в его большой эффективности при многих заболеваниях.

Для лечения злокачественных опухолей применяют *настойку* из листьев лопуха (сок листьев лопуха — 500 г, натуральный липовый мед —500 г, медицинский спирт - 100 г) и *компрессы* из кашицы молодых весенних листьев. Настойку принимают внутрь, а компрессы накладывают на опухоль.

Настойку лучше готовить из молодых весенних листьев лопуха. Летние листья обладают меньшими целебными свойствами, чем весенние, и лечение ими более продолжительное.

Весенний период заготовки листьев очень короткий. Он начинается вскоре после таяния снега, когда длина листьев достигает всего 4-8 см, и заканчивается, когда у растения начинает трогаться в рост цветоносный стебель. Именно в этот период листья наиболее целебны.

Собирать следует чистые, толстые, сочные, не изъеденные насекомыми листья. Их надо обрывать с черешком, аккуратно, чтобы не повредить надземную часть растения.

Листья заготавливают с утра в сухую солнечную погоду после того, как подсохнет роса, или вечером. В это время суток в них содержится больше полезных веществ, чем в дневные часы. Листья лопухов, растущих по берегам речек и водоемов, больше подходят для лечебных целей, чем листья лопухов, растущих на сухих песчаных почвах.

Собранные листья нельзя укладывать в сумку слишком плотно: от перегрева они могут подпревать. Старайтесь разместить их свободно. В рюкзаке листья носить не рекомендуется.

Для лечения можно использовать и листья лопуха, выросшие летом, хотя, как уже говорилось, их целебные свойства ниже, чем у весенних листьев.

Летом у весенних лопухов вырастают мощные цветоносные стебли, листья у них очень большие — длиной до 50 см и почти такой же ширины. Эти листья для лечебных целей



не подходят. В это же время около больших лопухов появляются молодые летние растения. У них нет цветоносных стеблей, листья мелкие — длиной 8-15 см. Вот их-то и нужно заготавливать. Период заготовки летних листьев большой: со второй половины мая до конца августа. Когда сентябрь бывает сухим, листья можно собирать и в сентябре.

Чтобы приготовить настойку для приема внутрь, надо отрезать у листьев черешки, промыть листья холодной проточной водой, обсушить и пропустить через мясорубку. Затем отжать сок через сложенную в 2-3 слоя марлю. Добавить в него мед и хорошо размешать деревянной ложкой или палочкой. После то-

го как мед полностью разойдется, долить спирт, перелить настойку в бутылки с завинчивающимися крышками и убрать в холодильник. Настойка сохраняет свои свойства в течение 2 лет. Для удобства на каждой бутылке можно пометить, когда была сделана настойка.

Перед употреблением настойку немного подогревают — ее следует пить теплой (но не горячей!).

Добавление липового меда в сок лопуха повышает его эффективность в борьбе с раком, ускоряет рассасывание раковых образований, препятствует разрастанию злокачественных опухолей, повышает иммунитет.

Сок листьев лопуха в сочетании с медом действует более мягко и не дает побочных эффектов.

Принимают настойку 4-5 раз в день по 1 ч. ложке за 30 минут до еды или после еды. Если вы хорошо переносите настойку, дозу можно увеличить до 1,5 ч. ложки на прием, но не более этого количества. Настойку пьют до полного излечения.

Кроме ежедневного приема настойки, вечером, перед сном, на опухоль накладывают компресс из кашицы молодых листьев. Промытые листья без черешков пропускают через мясорубку или измельчают руками до появления сока. Я предпочитаю ручной способ. В нем есть свои преимущества: листья не соприкасаются с металлом, кашица получается более густой и не стекает с больного места. Грубые волокна листьев надо убирать.

Мягкую однородную кашицу накладывают на больное место так, чтобы толщина слоя была не менее 1-1,5 см, накрывают компрессной бумагой и не туго обвязывают шерстяной тканью, нагретой горячим утюгом. Держат компресс не менее 4-5 часов. Если вы наложили компресс в 11 часов вечера, то держать его надо до 3-4 часов ночи. Сняв компресс, больное место протирают водкой или одеколоном. Использованную кашицу выбрасывают. До утра больное место отдохнет от компресса.

Компресс делают каждый день до полного излечения.

Если женщина проводит лечение осенью или зимой, когда свежих листьев лопуха уже нет, можно использовать их спиртовую настойку, приготовленную весной или летом специально для компрессов: на 1 л выжатого сока — 100 г спирта. В эту настойку мед не добавляют. Такая настойка, разлитая в бутылки с завинчивающимися крышками, хранится в холодильнике в течение 2 лет.

Для компресса небольшое количество настойки слегка подогревают (она должна быть теплой, но не горячей) и смачивают ею хлопчатобумажную ткань, сложенную в 2-3 слоя, или марлю, сложенную в 4-6 слоев. Ткань слегка отжимают и накладывают на опухоль. Поверх нее кладут компрессную бумагу и обвязывают шерстяной тканью.

Прием настойки внутрь в сочетании с согревающими компрессами, по словам травницы, которая рассказала мне о своем опыте лечения этим методом, уменьшает срок лечения рака молочной железы и, как правило, дает положительные результаты. Конечно, чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат.

Борис Шеврыгин,
доктор медицинских наук, профессор



Не пропустите сезон



Сочная, душистая мякоть дыни — не только ценный пищевой продукт, но и замечательное лечебное средство

В спелой дыне содержатся прекрасно усвояемые организмом углеводы, значительную часть которых составляют глюкоза, фруктоза и сахароза. В мякоти дыни немало витаминов группы *B* (в том числе фолиевой кислоты), витамина *C*, минеральных солей калия, магния, железа, кальция, селена и других, благоприятно воздействующих на кроветворные органы, сердечно-сосудистую систему, железы внутренней

секреции, вилочковую железу — эти "часы иммунной системы", и анатомически связанную с ней щитовидную железу.

Кроме того, мякоть дыни содержит клетчатку и пектиновые вещества, которые практически не перевариваются в желудочно-кишечном тракте, а, улучшая перистальтику, адсорбируют вредные вещества в кишечнике, содействуют их обезвреживанию и выводу из организма.

Особенно знаменита дыня высоким содержанием фолиевой кислоты (витамин B_C), которая стимулирует кроветворную функцию костного мозга и продуцирование соляной кислоты в желудке. Поэтому дыня очень полезна при дефиците фолиевой кислоты в организме: 150 г дынной мякоти полностью удовлетворяет суточную потребность человека в этом ценном веществе. Те же 150 г дыни обеспечат и дневную норму калия, магния и редкого минерала германия, способствующих нормальной работе сердца и почек, снижению давления и уровня холестерина в крови. Кстати, калия и магния в дыне во много раз больше, чем, например, в груше, капусте и огурцах.

С момента созревания в дыне начинает преобладать фруктоза. Она слаще обычного сахара, но, в отличие от него, не вызывает напряжения инсулярного аппарата поджелудочной железы, что очень важно для больных диабетом. Фруктоза считается наиболее подходящим природным сахаром и для всех пожилых людей. Это наилучший вид сахара при нарушениях холестеринового и жирового обмена, работы кишечника, при атеросклерозе.

Вполне достаточно в дыне и глюкозы, необходимой для поддержания нормальной концентрации сахара в крови и создания в печени запасов гликогена, поддерживающего питание мышц, особенно сердечной.

Дыня — универсальный продукт для тех, кто хочет похудеть. В ней много жидкости — 67% и мало калорий — 100 г дыни содержит всего 42 ккал (в основном, за счет природных сахаров). Поэтому очень полезно устраивать себе дынные разгрузочные дни — вкусно, эффективно и нет противопоказаний. Несколько ломтиков дыни создают ощущение сытости, а высокое содержание жидкости способствует очищению организма, к тому же львиная доля углеводов в дыне представлена ценными для организма моносахаридами при полном отсутствии крахмала.

Надо заметить, что эфирное масло дыни очень нестойко — оно разрушается на свету, теряется при кулинарной обработке. Поэтому лучше всего съедать дыню сразу, не оставляя ее "на потом", тем более — на свету. По этой же причине любые заготовки из дыни значительно снижают ее пищевую ценность и лечебные свойства. Исключение составляет лишь дынный сок. При упаривании он становится концентрированным и приобретает новые, не менее целебные качества.

Осенью, в сезон дынь, обязательно проведите "дынное" лечение. Съеденные вами несколько кусочков дыни, как хорошая уборщица, очистят ваш желудочно-кишечный тракт от накопившихся вредных веществ, улучшат работу почек, помогут печени, очистят кровь, капилляры и сосуды, выведут из органов и тканей излишнее количество воды и таким образом спасут от отеков. При уратных и оксалатных камнях

мякоть дыни есть просто необходимо: в ней содержатся щелочные компоненты, способствующие растворению камней.

В сезон дынь съедайте не менее двух кусков дыни средней величины ежедневно, лучше между приемами пищи. Заменяйте сладкие пирожки, пряники, конфеты и торты этим лакомством.

Своим пациентам, особенно тем, кто страдает стенокардией, мочекислым диатезом, артритами, болезнями почек, желчевыводящих путей, я назначаю два дня в неделю разгрузочную дынную диету. В течение дня они съедают по полтора-два килограмма свежей дыни, по 300 г целебной мякоти за один раз.



После нескольких дней дынной диеты людей, страдающих остеохондрозом позвоночника, перестают беспокоить боли, улучшается подвижность позвонков. Если съедать в день по 500 г дыни, проходят запоры, нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.

А теперь о дынном соке. Уваренный до консистенции меда, он почти идентичен ему по своим лечебным свойствам. Готовить его надо из спелой дыни, недолго пролежавшей на свету в разрезанном виде. Чтобы не утратились целебные свойства сока, необходимо плотно закрывать посуду крышкой. Уваренный сок дыни употребляют при общем упадке сил, истощении нервной системы, сердечно-сосудистых заболеваниях, хорошо помогает он и при затяжном кашле.

Свежий дынный сок я рекомендую пить хотя бы по 100 мл в день при различных интоксикациях, мочекислом диатезе, ожирении, анемии, проблемах с желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой патологии, подагре, гипертонии, артритах и сахарном диабете. Дынный сок поможет справиться и с изжогой — стакан этого природного лекарства ликвидирует дискомфорт в пищеводе. Некоторые мои пациенты отмечают, что сок дыни хорошо помогает при радикулите. Если пить по трети стакана сока трижды в день, то боли могут пройти уже через сутки-двое. Я обычно советую класть на дно банки с дынным соком завернутый в полиэтиленовый пакет небольшой магнит (вроде школьного) — намагниченный сок приобретает дополнительные целебные свойства.

Какие еще заболевания помогает преодолевать дыня?

Если мучают боли в суставах, то, наряду с обычным лечением, очень полезно ежедневно (хотя бы в сезон) съедать по 2-3 ломтика дыни утром и вечером. Уже через неделю вы почувствуете облегчение. Дыня помогает и при аденоме простаты — снимает боли, облегчает общее самочувствие. Если съесть 200 г дыни, медленно, не спеша, подольше удерживая разжеванную мякоть во рту, пройдет головная боль.

Прикладывайте дынную корку и к небольшим ранам, синякам — они быстрее заживут. При ожогах надо проколоть образовавшийся пузырь и обдать пораженное место струей холодной воды, а затем приложить дынную корку внутренней стороной. Хорошо также прикладывать к обожженному месту кусочек замороженного сока дыни, который на всякий случай неплохо иметь в морозильнике.

Применяется дынное лечение и в косметологии. Специалисты предлагают избавляться от прыщей и угревой сыпи на лице при помощи дынного сока. Слегка распарив кожу, протрите ее соком дыни или наложите на лицо салфетку, пропитанную наполовину разведенным кипяченой водой дынным соком. При этом улучшается цвет лица, а прыщи пропадают через неделю лечения.

Дынная ванна помогает снять аллергию. Приготовить ее просто. В воду температурой 36-37°С выливают стакан дынного сока, либо просто бросают кусочки дыни и нарезанные дынные корки. На курс достаточно семи процедур.

Дынный сезон недолог, поэтому ее заготавливают впрок — сушат, замораживают (методом быстрой заморозки), готовят из нее цукаты, варят джемы и варенье.

Еще лучше запастить дынями на зиму, подвесив их так, чтобы плоды не соприкасались со стеной. Этот способ широко применяется в Средней Азии. Поздние сорта дынь могут храниться в таком виде очень долго, не теряя своих ценных свойств.

Игорь Гаврилов-Аверченко



ЙОГА ОТ ДИАБЕТА

Сахарный диабет — коварная болезнь, которая грозит серьезными осложнениями. На первой стадии она мало себя проявляет, а запущенная — труднее поддается лечению. По данным Всемирной организации здравоохранения, диабет занимает третье место по опасности для жизни после онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы

В 1992 году у меня обнаружили диабет. По счастливой случайности — на ранней стадии. Случилось так, что у меня долго нарывал палец на ноге. Опытный хирург посоветовала сдать анализ крови, который показал повышенное содержание сахара — 9,0 ммоль/л. Это меня обеспокоило, потому что с диабетом я знаком не понаслышке. У моей матери в возрасте 78 лет был выявлен диабет, а сын и племянник болеют им с

детства. Поэтому в течение года я строго соблюдал предписанную диету, но содержание сахара в крови все равно оставалось несколько выше нормы — 6,8 ммоль/л. И в 1993 году я получил удостоверение диабетика.

Традиционные методы лечения диабета — сахаропонижающие препараты и инъекции инсулина. Я, в принципе, противник приема любых лекарств и поэтому стал искать иные пути борьбы с болезнью. К счастью, мне удалось их найти. Победить болезнь мне помогла гимнастика йогов. К занятиям этой гимнастикой меня подтолкнула статья профессора И.П. Березина "Терапевтическая йога", в которой рассказывалось об эффективности йоговских упражнений (асан) при диабете. Асаны весьма благотворно воздействуют на поджелудочную железу, и при достаточно долгой практике ее можно вернуть к нормальному состоянию. Кроме того, при выполнении асан происходит сокращение одних мышц и растягивание других, что вызывает усиленный приток крови к больным органам. К тому же занятия йогой способствуют общему оздоровлению организма.

Прочитав статью Березина, я сразу же начал выполнять лечебные асаны, а со временем добавил к ним еще несколько упражнений йоговской гимнастики. Теперь ежедневно я выполняю десять лечебных асан. Мой стаж занятий йогой составляет уже восемь лет, и их положительный эффект налицо.

Содержание сахара в крови нормализовалось у меня довольно быстро и вот уже в течение семи лет держится на уровне от 3,3 до 5,5 ммоль/л. Кроме выполнения асан я строго соблюдаю диету. Исключил сдобные продукты, а также продукты и напитки, содержащие сахар. Оставил только мед, который употребляю вместо сахара. Каждый день выпиваю литр настоя шиповника, чтобы обеспечить организм витамином *С*. Принимаю поливитамины.

Вот какие упражнения я включил в мой ежедневный комплекс.

Упражнение 1 (рис. 1). И.п. (исходное положение) — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Голову держите прямо. Смотрите вперед. Дышите нормально.

1

1. Медленно вдыхайте, поднимая обе руки вперед-вверх с такой скоростью, чтобы к моменту подъема рук завершить вдох.

2. Начните выдох, наклоняя верхнюю часть туловища (до талии) вперед и опуская руки вперед-вниз (руки параллельны). К моменту касания пола руками выдох надо завершить.

3. Задержите дыхание и сохраняйте положение в наклоне в течение 6-8 секунд. Во время задержки дыхания важно, чтобы верхняя часть туловища была расслабленной, а нижняя — напряженной и устойчивой. Голова опущена вниз. Наклон выполняйте без чрезмерных усилий и напряжения так глубоко, как можете. Если получится, положите ладони на пол или хотя бы коснитесь ими пола.

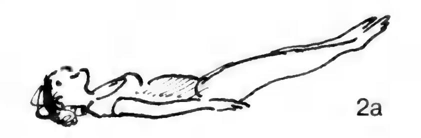
4. Положите обе руки на ноги. Выпрямляясь, проведите руками по ногам снизу вверх. Медленно вдыхайте так, чтобы в момент возвращения в и.п. завершить вдох.

Все это составляет один цикл асаны.

5. Отдохните, находясь в и.п., 5 секунд, а затем повторите упражнение.

Выполнить 4 раза.

Упражнение 2 (рис. 2а). И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, ноги выпрямлены, ступни соединены, взгляд направлен вверх. Дыхание нормальное.


2а

1. Медленно и глубоко вдохните через нос и задержите выдох.

2. Как можно сильнее вытяните и напрягите ноги.

3. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на высоту 25-30 см от пола и удерживайте их в таком положении в течение 6-8 секунд.

4. Начните выдох, одновременно опуская обе ноги так, чтобы они коснулись пола в момент окончания выдоха.

5. Отдохните 5-6 секунд и повторите упражнение.

Выполнить 4-5 раз.

Примечание. Если у вас поврежден позвоночник или нарушены его функции, разучивая упражнение, не поднимайте сразу обе ноги — поднимайте их поочередно (рис. 2б). При таком выполнении нагрузка на

2б


позвоночник уменьшается вдвое. Повторите упражнение по 2 раза каждой ногой.

Упражнение 3 (рис.3). И.п. — лежа на животе, голову положите набок, щекой на пол. Локти прижмите к туловищу. Ладони расположите так, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.

1. Поднимите голову и слегка отведите назад.

2. Медленно выдохните, поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы пупок не отрывался от пола. Ноги выпрямлены и прочно поддерживают тело.

3. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6-8 секунд.

3


4. Начинайте выдох, опуская голову. В конце движения положите щеку на пол.

5. Расслабьтесь и отдохните 6 секунд. После отдыха повторите упражнение.

Выполнить 4 раза.

Примечание. Это упражнение влияет на мозговое кровообращение, поэтому выполнять его надо осторожно. Если у вас есть проблемы с позвоночником, то следует посоветоваться со специалистом.

Упражнение 4 (рис. 4а). И.п. — лежа на животе, голову положите набок, щекой на пол. Руки вытяните вдоль туловища. Сожмите кисти в кулаки и прижмите к полу указательными и большими пальцами, соединенными в виде кольца. Выпрямите ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Прижмите стопы друг

к другу. Выпрямите все тело. Дышите нормально.

1. Медленно и глубоко вдохните через нос и задержите дыхание.

2. Положите подбородок на пол. (Для удобства можно подложить под него сложенное полотенце.)

3.Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

4.Напрягите ноги и быстро, но без усилий поднимите их так высоко, как можете.



4а

5. Оставайтесь в таком положении 5-6 секунд, не расслабляя ноги.

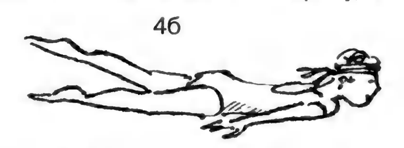
6. Медленно выдохните, одновременно опустив обе ноги на пол.

7. Когда ноги коснутся пола, поверните голову набок и, положив щеку на пол, расслабьтесь и отдохните 5 секунд, затем повторите упражнение.

Выполнить 5 раз.

Примечание. Разучивать упражнение надо осторожно, так как оно может резко повысить артериальное давление в грудной и брюшной областях и затруднить кровообращение. В течение первых недель поднимайте не обе ноги сразу, а по

4б



одной попеременно (рис. 4б). В этом случае выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. Хорошо освоив облегченный вариант, можете переходить к основному — с одновременным подъемом обеих ног одновременно.

<u>Упражнение 5</u> (рис. 5). И.п. — сидя на полу, вытяните обе ноги. Спину, шею и голову выпрямите. Руки опустите вдоль туловища.

1. Поднимите руки и вытяните их параллельно ногам. Вдохните.

2. Коснитесь пальцами правой руки пальцев правой ноги, а пальцами левой руки — пальцев левой ноги (рис. 5а). Если вы не можете дотянуться до пальцев ног, вытяните руки как можно дальше по направлению к стопам и положите ладони на пол. Не сгибайте ноги и не отрывайте пятки от пола.

5а



3. Выдыхая, наклоняйте голову вниз.

4. Вытяните пальцы ног и, удерживая голову между руками, тяните руки как можно дальше вперед, не сгибая ноги в коленях (рис. 5б).

5б



Удерживайте эту позу в течение 6-8 секунд. Делая вдох, вернитесь в и.п., скользя ладонями по ногам.

5. Отдохните 5 секунд и повторите упражнение.

Выполнить 3-5 раз.

<u>Упражнение 6</u> (рис. 6). И.п. — лежа на животе, руки вытяните вдоль туловища, поверните голову вбок,

6



щеку положите на пол. Ноги соедините. Дышите нормально. Согните обе ноги в коленях и прижмите лодыжки к бедрам. Возьмитесь за правую лодыжку правой рукой, а за левую — левой. Если вы не можете дотянуться до лодыжек, возьмитесь руками за пальцы ног. Крепко удерживая руками лодыжки (или пальцы ног), подтяните их к туловищу. Подбородок положите на пол.

1. Медленно и глубоко вдохните и задержите дыхание.

2. Поднимите голову и выпрямите ее.

3. Медленно и плавно оттяните обе ноги как можно дальше назад. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.

4. Смотрите на потолок. Не отрывайте плотно сжатые колени от пола. Если возможно, удерживайте вместе и стопы. Оставайтесь в этом положении 6-8 секунд до тех пор, пока можете задерживать дыхание.

5. Начните выдох, одновременно опуская голову и грудь на пол.

6. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите ноги. Руки вытяните на полу вдоль туловища. Расслабьтесь.

7. Отдохните 6-8 секунд и выполните упражнение еще раз.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7(рис.7). И.п. — сидя на полу, вытяните ноги вперед параллельно друг другу. Туловище выпрямите, смотрите перед собой. Дышите нормально.

7



1. Согните левую ногу в колене и оттяните ее назад. При этом левое бедро перемещается вверх, а левая ягодица приподнимается. На этом этапе левая нога удерживается в приподнятом положении.

2. Согните правую ногу в колене, не поднимая ее, — бедро и колено остаются на полу, а стопа перемещается под ягодицу. Чтобы правильно расположить стопу, можно помочь себе руками.

3. Поместите левую стопу с наружной стороны правого колена. В результате левое колено оказывается поднятым вверх, а правое лежит на полу.

4. Упритесь правым плечом в левое колено. После этого вытяните правую руку вдоль наружной поверхности левого колена. Теперь ваша рука, упирающаяся в левое колено, плотно зафиксирована в замке. Охватите правой рукой левую стопу для придания телу устойчивости.

5. Не прилагая усилий, переместите левую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. Спина, шея и голова должны быть выпрямлены и вытянуты вверх. Из этого положения выполняется поворот.

6. Выдыхая, медленно поворачивайте голову и верхнюю часть туловища влево. Поворот туловища должен быть максимально возможным. Взгляд обращен вдаль. Спина прямая. Следите за тем, чтобы к моменту окончания поворота выдох завершился.

7. Оставайтесь в таком положении 8 секунд. Начинающие могут удерживать позу в течение 4-6 секунд.

8. Постепенно делая вдох, вернитесь в то положение, в котором находились до начала вращения туловища. Это и есть один полный цикл.

9. Теперь освободите руки, колени, вернитесь в и.п. и отдохните 6-8 секунд. Во время отдыха вдохните и выдохните 2 раза.

10. После отдыха выполните цикл вращения в другую сторону, положив на пол левую ногу, подняв правую и зафиксировав ее левой рукой.

Сделать 4-6 циклов.

Примечание. Это очень сложное упражнение, и не каждый сможет сразу выполнить его. Но так как оно очень важное, рекомендуется выполнять его в том варианте, который наиболее приемлем для вас.

Упражнение 8 (рис. 8). И.п. — сидя на полу, вытяните обе ноги параллельно друг другу. Ладони положите на пол, спину выпрямите. Дышите нормально.



8

1. Согните одну ногу в колене и слегка подтяните к себе.

2. Стопу согнутой ноги поставьте с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени — между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижата к выпрямленной ноге, колено обращено вверх.

3. Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно ей и охватите эту ногу кистью на уровне лодыжки согнутой ноги. При этом рука и колено, тесно соприкасаясь, образуют замок. Если вы не можете захватить ногу рукой, коснитесь ее пальцами и постарайтесь удержать их у ноги.

4. Ладонь другой руки положите на талию так, чтобы указательный и большой пальцы были направлены вверх. На этом этапе голова, шея и спина выпрямлены и обращены вперед.

5. Начните медленный вдох, одновременно поворачивая верхнюю часть туловища, шею и голову в сторону согнутой в локте руки. Продолжайте движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90°, а голова и верхняя часть туловища — на 180°. Если, например, вы сидите лицом к востоку, то во время вращения вправо лицо сначала поворачивается к югу, а затем к западу, в то время как выпрямленная нога остается обращенной к востоку.

6. Сделав максимальный поворот, задержите дыхание и оставайтесь в этом положении 6-8 секунд. Позвоночник держите прямо, взгляд устремлен вдаль.

7. Медленно выдыхая, вернитесь в и.п.

8. Разомкните замок, выпрямите ноги, расслабьтесь, опустите ладони на пол и отдохните 6 секунд.

9. После отдыха выполните упражнение с поворотом в противоположную сторону.

Повторить 4-6 раз, поворачиваясь в разные стороны.



9

Никогда не делайте это упражнение больше 6 раз, то есть более 3 поворотов в одну сторону.

Упражнение 9 (рис. 9) И.п. — встаньте свободно, ноги на ширине 50-60 см.

Положите руки на бедра, немного наклонитесь вперед. Рас-

слабьте мышцы живота. Сделайте полный выдох и резко втяните живот. Брюшные мышцы втянутся. Останутся только два пучка мышц живота, натянутых, как две струны. Живот прижмется к спине. Сохраняйте это положение до тех пор, пока сможете без напряжения задерживать дыхание. Возвращаясь в и.п., медленно вдохните.

После 2-3 нормальных вдохов и выдохов повторите упражнение. Его рекомендуется выполнять по 6 раз утром и вечером.

Примечание. Упражнение выполняется на пустой желудок, то есть должно пройти 6 часов после плотной еды и 3 часа после легкого перекуса. Тем, у кого большой живот, следует сначала избавиться от лишних жировых отложений, выполняя другие асаны. Тем, кто перенес хирургическую операцию на органах пищеварения, и страдающим заболеваниями сердца, прежде чем осваивать это упражнение, надо посоветоваться с врачом.

<u>Упражнение 10</u>. И.п. — лежа на спине, не подкладывая подушку под голову. Распрямите все тело, снимая напряжение. Ладони можно положить на пол или повернуть вверх. Дыхание нормальное. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. В этом положении оставайтесь во время выполнения упражнения.

1. Держите глаза закрытыми 2 секунды. Затем откройте их на 2 секунды. Повторите закрывание и открывание глаз 4 раза. (Я выполняю 10 раз.)

2. Откройте глаза и посмотрите вверх, затем вниз и прямо, после этого влево, вправо и опять прямо, закройте глаза. Повторите 3 раза. (Я выполняю 10 раз.)

3. Откройте рот как можно шире, но без напряжения. Сверните язык так, чтобы его кончик был направлен к гортани, закройте рот. Язык остается в этом положении в течение 10 секунд. Затем откройте рот, верните язык в обычное положение и закройте рот. Повторите 2-3 раза.

4. Лежа с закрытыми глазами, сосредоточьте внимание на кончиках пальцев ног. Мысленно расслабьте их. Затем медленно, по очереди расслабляйте колени, бедра, поясницу, талию, спину, плечи, руки, ладони, пальцы рук. Старайтесь добиться их полного расслабления. Слегка подвигайте головой влево-вправо, освобождая мыщцы шеи от напряжения, и, расположив ее в удобной позе, расслабьте мышцы шеи, лица и головы. Теперь вы находитесь в состоянии физической релаксации.

5. Снимите психическое напряжение: вспомните что-нибудь приятное, например красивое место, которое вы любите и часто посещаете, и представьте, что вы там находитесь. Несколько раз медленно и глубоко вдохните и выдохните. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха — вниз. Не торопитесь, выполняя глубокое дыхание. Сделайте 10-12 дыхательных циклов и представьте себе, что вы засыпаете. Оставайтесь в таком положении 10-15 минут. Затем откройте глаза, потянитесь и сядьте. Вы завершили упражнение.

Примечание. Делайте это упражнение ежедневно после выполнения всех асан. При полном расслаблении состояние мышц, нервов, органов и систем организма улучшается — они полностью восстанавливаются. Это упражнение особенно полезно при артериальной гипертензии и нарушении сердечной деятельности.

Заниматься йогой можно в любое время, но не ранее чем через 3-4 часа после еды и 0,5 часа после питья. Перед занятиями желательно очистить кишечник. Выполнять асаны рекомендуется один раз в день 5-6 раз в неделю. Делать их надо на полу, застелив его ковром или одеялом. Между выполнениями одной и той же асаны или разных асан рекомендуется отдых — 6-7 секунд.

Выполнение описанных упражнений занимает примерно 30 минут. После выхода на пенсию я делаю их ежедневно утром натощак. После этого выпиваю пол-литра настоя кураги, съедаю яблоко и приступаю к обычной утренней зарядке. (Первые пять лет, пока работал, йоговские асаны выполнял каждый вечер.) Для простоты запоминания каждую асану я делаю по 5 раз и только девятую — 6 раз.

Время задержки дыхания я определяю счетом. Оно у меня несколько больше рекомендованных 6-8 секунд. При выполнении девятой асаны я довожу задержку дыхания до 15-20 секунд.

Йога отводит особую роль контролю над дыханием, предлагая особую систему дыхания — Пранаяма. Эта система сложная. Поэтому там, где это целесообразно, я применяю метод дыхания по Бутейко.

Заниматься йогой обычно рекомендуют в тишине, но я предпочитаю выполнять упражнения под любимые мелодии. Это доставляет мне удовольствие.

Хочу обратить внимание, что даже после длительной нормализации содержания сахара в крови йоговские упражнения целесообразно продолжать выполнять регулярно. Только в этом случае можно избежать осложнений, которыми опасен диабет.

Терапевтическая йога — это, по существу, система самолечения. Как показывает мой опыт, выполнение рекомендуемых асан не только лечит диабет, но и способствует оздоровлению всего организма. Помимо нормализации функции поджелудочной железы они оказывают положительное воздействие на позвоночник, легкие, желудочно-кишечный тракт, устраняя запоры, вздутие кишечника и другие расстройства, способствуют уменьшению жировых отложений в области живота, улучшают зрение, нормализуют работу почек, селезенки, печени, мочевого пузыря.

Исходя из своего опыта хочу особо отметить, что возраст — не помеха для освоения приведенных в статье упражнений. Мне сейчас 87 лет, и я успешно продолжаю выполнять все десять асан.

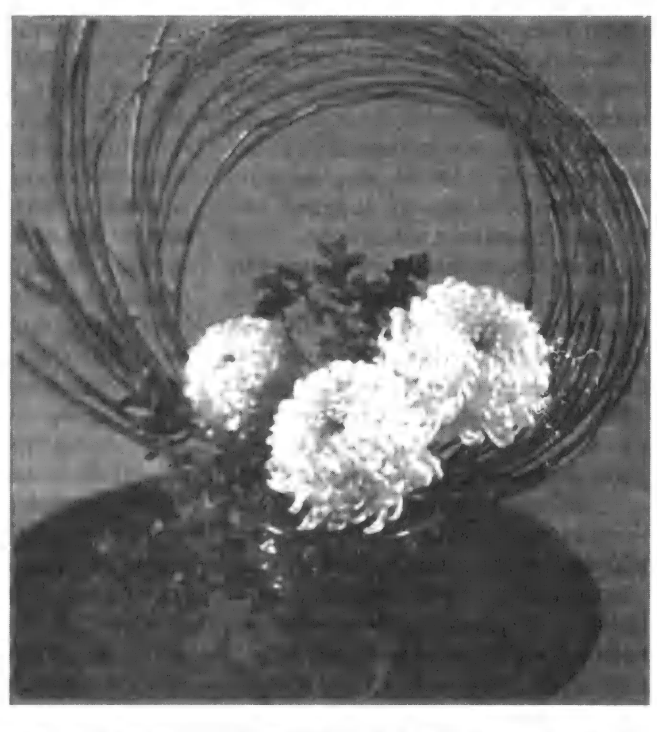
Чтобы усилить эффект от занятий йогой, советую строго придерживаться рекомендуемой врачом диеты, а также побольше двигаться. Работающие мышцы более эффективно потребляют глюкозу. Поэтому я, кроме выполнения асан, делаю утреннюю гимнастику, занимаюсь лечебной ходьбой, гантелями. В дополнение к вышеописанным асанам я выполняю асану “Свеча”, то есть стойку на плечах, в течение 3 минут. Она усиливает полезное действие других асан, а также замедляет старение.

Комплексный подход к лечению и профилактике диабета, включающий в себя йогу, режим питания, движение и правильное дыхание, позволяет мне на протяжении многих лет жить без лекарств и чувствовать себя здоровым человеком.

Борис Васильев,
доктор медицинских наук, профессор



ХРИЗАНТЕМОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Хризантему называют "царицей осени". Она цветет очень долго, до самых заморозков. А еще хризантемы зовут "золотыми цветками", ведь когда-то они были только желтыми и лишь спустя века появилась богатая гамма оттенков, а также разнообразие форм. Сейчас все виды хризантем делятся на индийские — крупноцветковые, букетные, и корейские — эти у нас принято называть "дубками".

На Востоке хризантема считается не только символом великолепия, но и знаком верховной власти. Ее стилизованное изображение можно увидеть на гербе императорского дома Японии. Японцы любят и почитают ее не меньше, чем сакуру. Но если быстро опадающие, хрупкие цветки вишни-сакуры напоминают людям о недолговечности и изменчивости жизни, то долгоцветущая хризантема символизирует глубокие чувства, здоровье и долголетие. До сих пор в Японии сохранился такой обычай: цветы распустившейся хризантемы прикрывают на ночь тканью, чтобы утром протереть лицо живительной росой с цветов. Эта процедура, по древнему поверью, сулит долгую жизнь и молодость.

И действительно, махровые белые, розовые, золотисто-желтые

лепестки хризантемы очень полезны. В них содержится много минеральных веществ — калия, магния, селена, цинка, необходимых для нормального функционирования организма человека, особенно нервной системы. Есть в них и витамины, особенно много витамина *С*.

Но главная ценность лепестков — эфирное масло, которое при внутреннем употреблении укрепляет иммунную систему человека, повышает защитные силы организма и благотворно воздействует на нервную систему. Пожевав перед сном несколько лепестков хризантемы, можно надеяться на хороший, крепкий сон, для этой же цели полезно ставить у изголовья кровати несколько цветков хризантемы. Специалисты по Аюрведе рекомендуют подержать в течение нескольких минут цветок хризантемы на лбу. Так делают на Востоке перед сном, чтобы легче заснуть, успокоить нервы.

При простуде, обострении хронического бронхита, туберкулезе легких насыпьте на простыню больного лепестки свежей хризантемы — так, чтобы они оказались под верхней частью спины. Лежать на таком ложе не только полезно, но и приятно. В комнате у изголовья кровати нужно ставить букет хризантем или тазик с горячей водой, в которой плавают несколько цветов.

Букет хризантем хорошо держать в комнате у ребенка с аденоидами, у человека с расстроенными нервами. Чарующий аромат хризантем — универсальное лечебное средство.

Для профилактики многих недугов, которые часто обостряются в осеннее время, хорошо принимать ароматические ванны с цветками хризантем. Любой цветок, который вы выращиваете в своем саду, может стать основой для целебных ванн. В предыдущих номерах журнала рассказывалось о ваннах с земляничным листом, цветками ромашки и василька, лепестками роз. Но ванна с лепестками хризантемы, пожалуй, самая изысканная. Готовится она просто: лепестки с нескольких цветков заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают под крышкой и полученный душистый настой вместе с лепестками выливают в теплую воду. Ванну принимают 2-3 раза в неделю по 10-15 минут. Курс — две недели.

При расстройствах нервной системы полезны хризантемово-лимонные ванны. В воду добавляют настой, приготовленный из половины стакана лепестков хризантемы и цедры одного лимона, которую предварительно обдают крутым кипятком и мелко режут. Принимают такую ароматическую ванну в течение 10 минут через день.

Людям с тремором (дрожанием) рук полезно делать ручные ванны в теплом настое хризантемы.

Используют хризантему и при воспалительных заболеваниях кожи — нейродермите, экземе, диатезах.

При болях в коленях, недостаточной подвижности коленных суставов полезно на ночь накладывать компрессы из меда, в котором сутки настаивались лепестки цветка, или делать ванночки из настоя хризантемы. Лепестки хризантемы, пропитанные подсолнечным маслом, накладывают на больные суставы при полиартрите, артрозах, ревматизме. Целебным настоем хризантемы хорошо растирать позвоночник при остеохондрозе.

Из свежих лепестков хризантемы готовят чай, укрепляющий иммун-

ную систему. Чайную ложку мелко нарезанных стальным ножом лепестков заваривают стаканом кипятка, добавляют по вкусу сахар или мед. В этот чай хорошо положить несколько раздавленных ягод винограда.

Хризантемный чай пьют по полстакана дважды в день как профилактическое средство и при болезнях почек — он обладает мочегонным эффектом.

Хризантемно-липовый чай хорошо очищает организм. Стаканом крутого кипятка заваривают 1/2 чайной ложки лепестков хризантемы и 1/2 чайной ложки сухого липового цвета, настаивают и пьют. Этот чай оказывает и мочегонное, и потогонное действие, очищая организм.

А вот рецепт десерта из хризантемы. Лепестки моют и заливают цветочным пчелиным медом. Такой “хризантемный мед” полезен при упорном кашле, при простуде, туберкулезе легких, пониженном тонусе нервной системы.

Мелко нарезанные лепестки хризантемы можно добавлять в окрошку, борщ, посыпать ими вместо зелени вторые блюда. Лепестки хризантемы, добавленные в сметану, — прекрасное лечебное средство при костном туберкулезе. При болезнях почек, протекающих с хронической почечной недостаточностью, полезно есть мороженое, в которое добавлены несколько нарезанных свежих лепестков хризантемы.

Можно приготовить и салат из лепестков хризантемы. Лепестки моют и режут стальным ножом. Гурманы японцы смешивают лепестки хризантем с лепестками роз, а затем по вкусу добавляют сахарный сироп — 50 г сахарного песка на стакан воды. Я же советую добавлять в лепестки не сахар, а цветочный мед, а затем спрыснуть салат лимонным соком. Если добавить в него мелко нарезанные кусочки яблок, груш и долек мандарина, то получится поистине королевское лакомство.

В моем медицинском досье накопилось немало личных наблюдений за пациентами, которые прибегали к хризантемовому лечению. Вот несколько случаев.

Мой старинный друг с возрастом стал сильно уставать, задыхаться при быстрой ходьбе, был вялым и бледным. Я посоветовал ему принимать хризантемовые ванны, а перед сном ставить у изголовья кровати тарелку с несколькими цветками хризантем, плавающими в горячей воде. Через неделю моего друга было не узнать. И тогда он привел ко мне свою дочь. Девушка в это время поступала в институт, нервы ее были на пределе, она перестала спать, говорила резким, возбужденным голосом. Я посоветовал ей перед сном накладывать на лоб повязку, пропитанную настоем из лепестков хризантемы. В первую же ночь она заснула сном младенца.

В одном из многочисленных писем, которые я получаю, житель Рязанской области, больной туберкулезом легких, попросил совета. Среди других рекомендаций я дал ему и такую: заваривать ки-



пятком 2-3 цветка хризантемы, настаивать, а затем, пропитав этим теплым настоем кусок полотна или мешковины, прикладывать на область легких. Уже через неделю после начала лечения на рентгеновских снимках специалисты отметили положительную динамику в состоянии больного, а вскоре он совсем поправился. Естественно, что при этом проводился курс соответствующей терапии, назначаемой при туберкулезе, но хризантемовое лечение значительно ускорило процесс выздоровления.

Есть у меня и другие приемы хризантемового лечения. Например, так называемый "испанский плащ". Верхняя часть тела обертывается простыней, смоченной в настое из лепестков хризантемы. Эта процедура выводит из организма токсины, она очень полезна при болезнях легких и почек. Стойким гипертоникам прекрасно помогает такое простое, но эффективное средство: в течение нескольких дней надо настоять в подсолнечном масле лепестки хризантемы и затем наложить их на запястья, обернуть вощеной бумагой и слегка зафиксировать бинтом. Этим же "хризантемным маслом" можно массировать виски при повышении давления и головных болях. При сильном и затяжном насморке хороший эффект дают лепестки хризантемы, смоченные в подсолнечном масле и наложенные под носом (их надо аккуратно зафиксировать пластырем). Такой же метод лечения я рекомендую и при гипосмии — снижении обонятельной функции.

Лечение цветами приносит не только пользу, но и радость, особенно такими изысканными, как хризантемы.

По предположениям ученых, хлеб стал пищей человека более 15 тысяч лет назад. Долгое время люди употребляли зерна злаковых в сыром виде, потом научились растирать их в крупу. Подогревая раздробленные зерна на раскаленных камнях, они однажды заметили, что крупа становится вкуснее, если размешать ее с водой и дольше подержать на огне. Плотные подгорелые куски крупяных лепешек и были первым хлебом человека.

Черный или белый?

Основой для лепешек первобытным людям служили хорошо знакомые нам пшеница, рожь, ячмень. Прошли тысячелетия, а хлеб попрежнему выпекают из этих злаковых. Правда, он очень изменился за это время. Мы стали отдавать предпочтение белому хлебу из рафинированной муки, которого не знал первобытный человек. Правда, и сейчас одни считают, что вкуснее и полезнее ржаной хлеб, другие любят пшеничный. Рассказать о свойствах разных сортов хлеба я попросила руководителя лаборатории технологии пищевых продуктов Института питания РАМН доктора технических наук Л.Н.Шатнюк.

— Хотя пшеничная и ржаная мука близки по химическому составу, между ними есть и существенные различия. В пшеничной муке, особенно высших сортов, много белка и крахмала и практически отсутствуют частички отрубей, — сказала Людмила Николаевна. — Поэтому белый хлеб высшего сорта можно считать в основном источником углеводов и растительного белка. При некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, когда больно-

Валентина Ефимова



ХЛЕБ НАШ НАСУЩНЫЙ

му предписана щадящая диета, приходится употреблять немного подсушенный белый хлеб или сухари из него.

Хлеб из ржаной муки не так калориен, к тому же он содержит большое количество клетчатки — пищевых волокон, входящих в состав цельного зерна. Эти частицы удаляются при получении высокосортной белой пшеничной муки, что обедняет ее витаминно-минеральный состав. В частности, в оболочке зерна находятся калий, кальций, магний, натрий, витамины B_1, B_2, *PP* и другие ценные компоненты.

Фото Виктора Ахломова

Когда-то частицы отрубей считались бесполезными для организма человека, почему их и назвали балластными. Теперь уже хорошо известно, что балластные вещества необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника и поглощают большое количество воды и различных токсинов, находящихся в кишечнике. Слизистые вещества, содержащиеся в хлебе темных сортов, создают разрыхленный пищевой комок, сво-

бодно продвигающийся по пищеварительному тракту. Но черный хлеб, особенно ржаной, обладает высокой кислотностью, поэтому людям с гиперацидным гастритом и язвой желудка или двенадцатиперстной кишки употреблять его не стоит. Впрочем, сегодня чисто ржаной хлеб выпекается в очень ограниченном количестве, его вытеснили ржано-пшеничные или пшенично-ржаные сорта.

— Наверное, из-за его высокой кислотности? — поинтересовалась я.

— Нет, просто изменилась структура потребления хлеба. Причем, как ни странно, на хлебопекарную промышленность оказала решительное влияние идеология. До войны наш народ в основном потреблял хлеб, выпекаемый из ржаной муки и пшеничной 2-го сорта. А после войны, когда был провозглашен лозунг "Жить стало лучше, жить стало веселей", власти поставили перед хлебопекарной промышленностью задачу: значительно расширить ассортимент хлеба из пшеничной муки высших сортов, а также сдобы и мучных кондитерских изделий. В те годы начали изготавливаться изделия с повышенной калорийностью. Впервые за много лет в кондитерских появились торты с пышными украшениями, изготовленными из чистого сливочного масла.

Такая политика оказалась выгодной производителям, так как изделия из высокосортной пшеничной муки продавались гораздо дороже, чем из низкосортной ржаной. И постепенно большая часть населения стала потреблять преимущественно белый хлеб...

По словам Людмилы Николаевны, структура питания в стране изменилась не только по ассортименту, но и по объему. Если до войны, к примеру, житель Москвы съедал в день в среднем 800 г хлеба, 80% которого составлял ржаной, то сейчас мы потребляем хлеба в четыре раза меньше. И содержание витаминов и минеральных веществ в нашем пищевом рационе также уменьшилось в четыре раза — таков результат потребления изделий из рафинированной муки, лишенной зерновой оболочки.

Вместо хлеба-соли — хлеб-йод

Как же откорректировать питание людей, пополнить дефицит необходимых организму веществ? Восстановить суточную норму потребления до 800 г нереально, да и не нужно, так как снижение ее произошло за счет включения в рацион других продуктов питания, что, конечно же, является положительным моментом.

Ученые и технологи пошли по пути разработки новых сортов хлеба, обогащенных различными витаминно-минеральными добавками, и лаборатория, возглавляемая Л.Н.Шатнюк, активно в этом участвует. В частности, уже выпускается ряд изделий повышенной пищевой ценности: батон "Облепиховый", обогащенный бета-каротином, булка "Студенческая" с повышенным содержанием витаминов группы *B*, железа и кальция — веществ, необходимых при умственной работе. На пополнение дефицита йода, которым страдают жители многих регионов России, рассчитан хлеб с йодированной солью.

Сейчас в лаборатории заканчивается разработка технологии по производству хлеба с пониженным

содержанием хлорида натрия. Как доказано учеными, неумеренное потребление соли наносит большой вред сердечно-сосудистой системе, почкам, суставам. Организму человека хлорида натрия требуется не более 2-5 г в сутки, мы же потребляем до 15 г соли, которая содержится в скрытом виде в разных продуктах питания. Например, 2-3 кусочка хлеба могли бы удовлетворить суточную потребность в соли, но мы ведь съедаем гораздо больше! Использование соли с пониженным содержанием хлорида натрия позволит избежать нежелательных последствий при обычном рационе питания.

Кто изобрел дрожжевой хлеб ?

Первобытный человек не знал дрожжевого хлеба. Он ел лепешки из растертых зерен, разведенных водой. Многие натуропаты считают, что это был лучший способ изготовления хлеба, что дрожжи только испортили натуральный продукт.

У специалистов Института питания на этот счет другое мнение.

— Если вести начало хлебопечения не от первобытного человека, — говорит Людмила Николаевна Шатнюк, — а заглянуть в историю этого процесса трехтысячелетней давности, то мы увидим: уже тогда человек применял сброженное тесто. Так что на дрожжевом хлебе человечество, по сути, выросло.

Под воздействием пекарских дрожжей сложные крахмалы превращаются в простые моносахара, которые легче перерабатываются нашим организмом, — продолжала Людмила Николаевна. — Кроме того, дрожжи помогают лучшему усвоению железа и кальция. Это происходит за счет того, что содержащийся в дрожжах фермент фитаза разрушает фитиновые основания зерновых оболочек, препятствующие всасыванию микроэлементов. Если уж говорить о вреде самих дрожжей, то следует заметить, что под действием высокой температуры (которая в центре мякиша достигает 108 градусов) они погибают. Привкус дрожжей может чувствоваться только в невыброженном хлебе.

Моя собеседница уточнила, что при классическом способе хлебопечения, с применением опары, дрожжей требовалось гораздо меньше. При таком способе тесто бродило 5-6 часов, и в результате дрожжи перерабатывались почти полностью. А когда промышленность перешла на интенсивные технологии хлебопечения, время расстойки теста резко сократили, и потому увеличили количество используемых дрожжей.

По мнению Л.Н.Шатнюк, сегодня, когда объем хлебопечения уменьшился, пора перевести наши хлебозаводы на опарный способ. Это позволило бы не только выпекать более вкусный хлеб, но и улучшить его потребительские свойства, — хлеб, который выпечен из теста, приготовленного на опаре, медленнее черствеет.

По старым русским рецептам

Не так давно на прилавках некоторых российских городов, в том числе в Москве, появился “старорусский” хлеб из пророщенного зерна, отменный вкус и целебные свойства которого быстро оценили покупатели. Это изделия небольшого объема (так они лучше пропекаются), разные по форме (круглые,

продолговатые или в виде брусочков), с разными добавками. К примеру, сорт "Диалог" выпускается с добавлением семени льна, "Довольство" — с овсяными хлопьями, "Купеческий" — с изюмом, "Княжеский" — с медом и маком, "Рождественский" — с яблочной подваркой или повидлом.

Шатнюк высоко оценила усилия производителя этих изделий, Валентины Георгиевны Вепренцовой. В отличие от тех предпринимателей, которых не интересуют, насколько полезны выпускаемые ими продукты, Валентина Георгиевна сама настаивает на проведении серьезных экспертиз и не жалеет собственных средств на это. В клинике Института питания по ее заказу проводились исследования по употреблению выпекаемого ею хлеба людьми, страдающим сахарным диабетом. В результате этих исследований больным были даны рекомендации заменить обычный хлеб хлебом из пророщенного зерна. Сейчас заканчиваются исследования по действию этого хлеба на состояние больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и уже получены хорошие результаты, в будущем такой эксперимент будет проведен с участием людей, имеющих патологии сердечно-сосудистой системы.



Я сама с недавних пор стала покупать "старорусский" хлеб из пророщенного зерна, и мне захотелось познакомиться с его создателем.

Для Валентины Георгиевны хлебопечение — не просто профессия, а жизненное призвание. Технологию выпуска хлеба из пророщенного зерна она разработала, опираясь на опыт бабушки-сибирячки, которая часто пекла внукам лепешки из такого зерна. По всем законам хлебопечения тесто из пророщенного зерна не годится для выпечки, и Валентине Георгиевне с мужем пришлось долго экспериментировать, пока у них не получился вкусный и душистый хлеб. Но начинающие предприниматели не сумели отработать взятый денежный кредит, и все их имущество вместе с оборудованием для хлебопечения перешло к другим владельцам.

Тяжело пережив неудачу, супруги решились все начать с нуля. И вскоре "старорусский зерновой хлеб" Вепренцовых завоевал популярность в Рыбинске, где их приютили друзья, а также в близлежащих городах: Ярославле, Иваново, Череповце, Костроме, Вологде. На своем небольшом фургончике предприниматели стали возить продукцию в Москву, и через год в столице нашлись поверившие в них партне-

ры, которые предложили в аренду хлебопекарный цех, одолжили деньги. Но разразился августовский кризис, который многих начинающих предпринимателей привел к краху. У Вепренцовых даже своего жилья в Москве не было. К счастью, кредиторы пошли им навстречу.

— Я и сама удивляюсь: как выношу все трудности и немыслимое нервное и физическое напряжение? И думаю, что высшие силы нам помогают, потому что печь для людей хлеб — это доброе и правое дело, — говорит Валентина Георгиевна. И с ней трудно не согласиться — не случайно в старину хлебопеки были самыми уважаемыми людьми.

Знакомясь с технологической цепочкой производства хлеба на этом небольшом производстве, я увидела в этом процессе некую магию первородного творчества. Сначала пшеничное зерно здесь очищают и просеивают сквозь специальные сита. Потом в течение нескольких суток его моют в профильтрованной воде, пока зерно не оживет, не начнет дышать и источать неповторимый природный аромат. После этого в особых ваннах его проращивают, выдерживая особую температуру и влажность, и производят из него зерновую массу. Такая масса и есть, по существу, тесто, в которое остается только добавить дрожжи и растительные добавки (изюм, семя льна, мед и т.п.).

Средств на рекламу своей продукции у Вепренцовых нет, но хлеб из пророщенного зерна рекламируют друг другу сами покупатели. Успел он получить награды и на всероссийских выставках хлебопечения и экологически безопасной продукции. А у производителей появились новые планы. Скоро они начнут выпуск других сортов хлеба из пророщенного зерна: "Ямской" — с добавками лука, "Суворовский" — чеснока, "Отрада" — с семенем подсолнечника и кунжута, "Престольный" — с добавлением семени подсолнечника, соевой муки и яблочной подварки.

На хлебцах не похудеешь

Моя беседа с заведующей лабораторией Института питания не ограничилась хлебом. В последнее время на прилавках магазинов появились сухие зерновые или хрустящие хлебцы, понравившиеся многим потребителям. Кто-то даже стал заменять ими хлеб, надеясь таким образом быстро похудеть. Их часто рекламируют как продукты, способствующие очищению организма, выведению из него токсинов и снижению массы тела. "Можно ли верить рекламе?" — спросила я Людмилу Николаевну.

— Если сухие хлебцы вам нравятся, ешьте их на здоровье, — сказала она. — За счет содержания так называемых балластных веществ в зерновых хлебцах (хрустящие изготавливаются по другой технологии, из теста) они действительно способствуют усилению перистальтики кишечника и адсорбируют шлаки. Зерновые хлебцы из смеси разных злаков или гречишные (только не пшеничные!) рекомендуются для больных сахарным диабетом. Но вот сбросить лишний вес вам вряд ли удастся. Из-за низкой влажности (всего 8-10 процентов) калорийность этих продуктов гораздо выше, чем у хлеба, она равна 300 килокалорий, как в сдобных булочках.



Поможем друг другу

Просьбы читателей

“Можно ли избавиться от паховой грыжи без хирургического вмешательства? Буду очень благодарен тем, кто напишет, как это сделать”.

456789 Челябинская обл., г.Озерск, пр-т К.Маркса, 4-172
Шураев М.Н.

“Моему сыну 25 лет. В 4 года у него выпали все волосы. Нет даже ресниц и бровей. Что только мы не делали, куда только не обращались! Никаких результатов нет. Если кому-нибудь удалось преодолеть такой же недуг, напишите, пожалуйста, что вам помогло”.

140061 Московская обл., г.Лыткарино, ул.Комсомольская, 8-6
Анрик Е.Н.

“У нас беда. У моего14-летнего сына бывают приступы сильной агрессии. Между приступами он осознает, как тяжело было нам, его близким, просит прощения. Становится добрым, заботливым, ласковым — до следующего приступа. Очень способный мальчик, занимается конструированием, получил диплом первой степени на Всероссийской выставке. Учится без троек. И при этом ему поставлен диагноз “шизофрения”. Много раз лежал в больнице, получил инвалидность. Приступы продолжаются с той же частотой. Может быть, кто-нибудь поможет нам справиться с недугом. Будем очень признательны за советы, присланные на адрес редакции”.

Власова Е.Д.

“Помогите, пожалуйста, избавиться от курения! Мне пятьдесят лет, курю с двадцати. За это время мой организм перенасытился никотином. Очень прошу тех, кто самостоятельно избавился от этой дурной привычки, поделиться со мной своим методом. Заранее благодарен”.

141800 г.Дмитров, ул.Подъячева, 3-70
Смирнов Евгений

Такие просьбы наши читатели высказывают довольно часто. Поэтому мы очень заинтересованы в том, чтобы советы, как бросить курить, были присланы на адрес редакции. Мы с удовольствием опубликуем их.

Советы читателей

Криотерапия от радикулита. Лет тридцать назад я заболел радикулитом. Скрючило так, что не мог разогнуться. За 8 месяцев лечения никакие блокады и санаторные процедуры не помогли. Вычитал, что помогает метод лечения холодом — криотерапия. Потом узнал, что в минских больницах радикулит лечат снежными аппликациями и добиваются успеха в 98% случаев. Попробовал этот метод — и радикулит отступил. Снег надо смешать с солью и быстро наложить на поясницу (лучше, чтобы кто-то помогал делать эту процедуру). Держать такую аппликацию надо 5 минут, потом поясницу смазывают вазелином, а больного тщательно укутывают одеялом в постели. После этой процедуры поясница теряет чувствительность. Ощущения — райские, особенно после того, как 8 месяцев мучили боли. Сначала поясница "замораживается", потом "оттаивает" — и то, и другое проходит безболезненно, только кожа в этом месте шелушится. Процедуру можно проводить 1-3 раза в сутки. Всего я сделал 5 аппликаций, как это предписывалось. А вот шестая "не пошла": при попытке наложить снег начинались резкие боли. Сначала я испугался, что начнется рецидив, но его не последовало. И я понял, что просто моему организму не нужно больше таких резких воздействий. Хотя я и прекратил криотерапию, она свое дело сделала: через полтора месяца я забыл, что такое радикулит, и больше не вспоминал о нем. Никто из моих друзей, которым я рекомендовал этот метод, им не воспользовался — боялись. Но, думаю, тем, кто натерпелся от этой напасти так же, как я, эта информация пригодится (В.С.Бороздин, Тульская обл.).

Рецепты для женщин. Занимаясь фитотерапией, я пришел к выводу, что самое эффективное средство при лечении многих женских болезней — боровая матка (ортилия однобокая), которая растет в Саянских горах. Предлагаю два рецепта.

Настойка: 50 г мелко нарезанных стеблей и листьев залить 500 мл водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 1 месяц, периодически взбалтывая. Затем процедить и принимать по 40 капель, разводя их в 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — от 2-3 недель до нескольких месяцев (без перерыва).

Отвар: 10-20 г сырья залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить (45 минут), процедить и довести объем кипяченой водой до 1 стакана. Принимать в теплом виде по 1 ст.ложке 3-5 раз в день за час до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

Принимается при меноррагиях, миоме, сальпингите, бесплодии, эрозии шейки матки, нарушениях менструального цикла. Оказывает сильное противовоспалительное, дезинфицирующее, а также мочегонное действие (Н.М.Кулагин, 662970 Красноярский край, г.Железногорск, ул.Курчатова, 16-28).

Советы специалистов

Вопрос — ответ

"40 лет назад мне удалили гланды, и все эти годы меня беспокоит першение в горле и сухой кашель. Врачи ничего не могут посоветовать. Что мне делать?"

А.П.Панфилов, г.Москва

Отоларинголог В.И.Коченов:

— После удаления гланд часто возникает "синдром надгортанника". Из-за компенсаторно увеличившейся язычной миндалины возникает ощущение ее контакта с лепестком надгортанника (ощущение "инородного тела", першения, задевания). Конкретные рекомендации: стараться не делать "пустого" глотка (глотать только пищу или жидкость); не пытаться преодолеть неприятные ощущения в горле с помощью кашля — лучше проглотить жидкость (воду, чай, отвар травы); регулярно полоскать рот и умащивать горло маслом шиповника или чайного дерева (брать в рот 1/2 ч.ложки масла и "гонять" его корнем языка по гортани; 1-2 раза в неделю закапывать масло в нос). Полезны гимнастика для шейного отдела позвоночника, массаж воротниковой зоны.

"Слышала, что есть гомеопатические гранулы, способствующие растворению камней и реминерализации желчи, и таблетки, которые способствуют оздоровлению среды в желчном пузыре. Что это за средства?"

Е.М.Сальникова, г.Смоленск

Гомеопат Н.С.Прилипко:

— Такой лечебный эффект возможен, но только если вы будете лечиться у врача, который занимается классической гомеопатией, то есть назначает препараты индивидуально и последовательно (по одному средству).

"Мне 57 лет. Два года назад у меня был гипертонический приступ, после этого стало шуметь в одном ухе, потом в другом, постепенно шум усилился. Он не проходит даже при моем рабочем давлении — 160/80. Посоветуйте, что мне делать".

С.П.Рулёва, г.Уфа

Терапевт Е.Б.Широкова:

— Шум в ушах связан с Вашим заболеванием — гипертонической болезнью и нарушениями в сосудистой системе головного мозга. Поэтому прежде всего следует добиваться с помощью гипотензивных препаратов снижения АД до оптимальных цифр (140/90). Кроме того, необходимо проводить курсы сосудорасширяющих препаратов: кавинтон (винпоцетин), стугерон, инстенон, сермион и др. Лекарство должен подобрать Ваш лечащий врач с учетом особенностей Вашего заболевания и организма.

В подготовке ответов на вопросы читателей нам помогают сотрудники бесплатной информационной службы в Интернете (сайт www.03.ru).





Лучшие рецепты журнала "БУДЬ ЗДОРОВ!"

УСТАЛИ НОГИ — ПРИНИМАЙТЕ ВАННЫ

Если у вас к вечеру устают и отекают ноги, очень полезно принимать теплые ножные ванны. Для таких ванн можно использовать настой из цветков ромашки, шалфея, хвоща: 100 г сухой травы заливают литром горячей воды, кипятят 15 минут на медленном огне, настаивают 45 минут, процеживают. Полученный настой разбавляют 3-4 литрами воды.

Отекшие и усталые ноги можно протирать льдом. Еще лучше приготовить лед из настоя листьев шалфея, цветков ромашки, полевого василька или травы тысячелистника.

"Будь здоров!" N 9 за 1998 г.
Статья Дональда Викери и Джеймса Фрайеса (США) "Опухают ноги. Что делать?"

ДИЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ

В последнее время для профилактики и лечения диабета широко используется топинамбур (в народе его называют земляной грушей). Врачи дали ему название "растительный инсулин". Регулярное употребление топинамбура нормализует содержание сахара в крови. Его можно сырым добавлять в салаты или отжимать из него сок и пить.

Хорошо снижает сахар и черника. Она не заменяет инсулин, но действует весьма эффективно. Листья земляники богаты минеральными веществами, в которых нуждаются диабетики. Их собирают начиная с весны и до конца лета, высушивают и в течение целого года заваривают земляничный чай.

Овощи диабетикам можно есть в любом количестве, особенно полезны салат и спаржа. К фруктам и ягодам следует относиться более осторожно. Не рекомендуются сладкие сорта черешни и винограда, изюм, курага, клубника. Более предпочтительны вишня, незрелый виноград.

Спиртные напитки диабетикам противопоказаны категорически, даже

пиво. Алкоголь сильно превышает суточную потребность в калориях.

Питание должно быть умеренным и обязательно дробным — пять или шесть раз в день, чтобы процесс поступления пищи в организм был растянут во времени и не было опасных скачков уровня сахара в крови.

"Будь здоров!" N 5 за 1998 г.
Статья кандидата медицинских наук В.Петрухина "Диабет — это образ жизни"

ЖВАЧКА — ИЗ КАПУСТЫ

Старайтесь приучать ребенка к тому, чтобы он всегда энергично пережевывал пищу. Почаще предлагайте ему сырые твердые овощи — репу, редиску, морковь. Помните, что зубы портятся не оттого, что вы употребляете не ту пасту и не ту щетку, а от неправильного питания. Самое дешевое и самое доступное средство для укрепления зубов — это свежий капустный сок. Полезно не только пить его, но и полоскать им рот. А самая дешевая и доступная из целебных жвачек — это капустные листья.

"Будь здоров!" N 5 за 1998 г.
Статья Сергея Бородина "Зубы болят, но не у меня"

КОМПРЕСС ИЗ ТВОРОГА

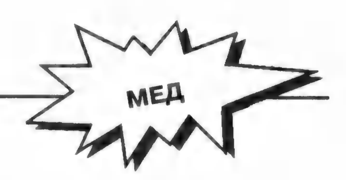
Этим средством пользовались русские земские врачи при бронхите и подозрении на воспаление легких. В наше время его можно применять при условии, что больной не пьет антибиотики. Используется творог любого качества в подогретом виде (проще всего положить его на час на батарею). Можно смешать творог с медом: на 100 г творога 1 ст. ложка меда. Теплый творог слоем выкладывается на грудную клетку. Накрывается кухонным полотенцем и вощеной бумагой. Сверху творожный компресс обвязывают крест-накрест шерстяным платком для тепла. Компресс оставляют на всю ночь. Перед сном пьют потогонный чай с травами от кашля. Утром компресс следует снять в ванной комнате, принять теплый душ, насухо вытереть тело и тепло одеться.

Компресс из творога — хороший способ диагностики. Если творог за ночь не изменил цвета — значит, воспаления легких нет. В противном случае на нем появляются желтовато-зеленоватые пятна.

"Будь здоров!" N 4 от 1999 г.
Статья Ренаты Равич "Кашель хороший и плохой".

Перечисленные журналы, как и многие другие, можно приобрести в редакции

Валентина Яраева



Почему пасечники живут долго

Фото Виктора Ахломова

В августе в Москве на территории музея-усадьбы “Коломенское” проходила Всероссийская ярмарка меда. Приветливые пасечники наперебой предлагали густой душистый мед всех оттенков — от янтарно-желтого до шоколадно-коричневого

Свою продукцию на ярмарку привезли триста пасечников со всего юга России. Здесь можно было купить мед, собранный пчелами с нескольких десятков видов трав, по очень невысоким ценам — в среднем 60-70 рублей за килограмм.

На этой ярмарке я познакомилась с президентом Союза пчеловодов России Арнольдом Георгиевичем Бутовым.

— Цены, по которым пасечники

продавали свой мед на ярмарке, приятно удивили покупателей, однако такие цены совсем не компенсирует большой труд, затрачиваемый на получение этого ценнейшего продукта, — сказал мне Арнольд Георгиевич. — К сожалению, государство материально пасечников не поддерживает. А если бы нам оказывали помощь, мы могли бы производить в 10-15 раз больше меда — до миллиона тонн в год. В былые времена Россия всю Европу снабжала медом и продуктами пчеловодства!

И Арнольд Георгиевич с вдохновением влюбленного человека стал рассказывать о пчелах.

Эти великие труженицы, оказывается, не только производят мед, но и опыляют до 80% растений, поддерживая зеленую жизнь на планете.

Пчелы создают вокруг ульев особую гармоничную обстановку, которую иначе как божьей благодатью, по словам Арнольда Георгиевича, не назовешь. Вот почему все, кто серьезно занимаются пасекой, очень доброжелательные и спокойные люди.

Многие пасечники — долгожители. И все потому, что регулярно едят мед, который, по мнению моего собеседника, является королем биологических продуктов. В нем присутствует почти вся таблица Менделеева, а по содержанию аминокислот ему нет аналогов среди всех натуральных пищевых продуктов. Биохимический состав меда сродни сыворотке нашей крови, поэтому мед так хорошо нормализует обмен веществ и помогает в лечении многих заболеваний. Не случайно, например, во Франции мед продают в аптеках.

И в нашей стране апитерапия находит широкое применение. Ассортимент российских медов это позволяет — у нас их 62 вида!

Для укрепления сердечной мышцы полезно употреблять мед боярышниковый, пустырниковый, кленовый; при гастритах, язвах желудка — мед, собранный с чабреца, клевера, донника белого и желтого, гречихи. Кроме того, последние из названных медов хорошо повышают тонус организма.

Если человек будет съедать хотя бы 60 граммов меда в день, то проблем со здоровьем у него не будет. Пожилым мед нужен для поддержания нормального состояния сосудов и обмена веществ, для сохранения памяти, бодрости, детям — для хорошего роста и развития.

— Знаете, откуда пошло название “медовый месяц”? — спросил меня Арнольд Георгиевич. — В старые времена молодых не шампанским на свадьбе поили, а медами. И дарили им бочонок меда, чтобы пили его целый месяц и укрепляли здоровье. А у здоровых родителей и дети рождались здоровыми.

Все сказанное о пользе меда касается только натурального меда. К сожалению, сегодня бывает немало подделок — продают мед разбавленный, жженный, с различными примесями.

— Как же распознать подделку? — попросила я объяснить Арнольда Георгиевича.

— Если зимой на рынке или в магазине (не исключение и супермаркеты) увидите жидкий мед, значит, он либо пастеризованный, либо перегретый. Перегретый мед очень вреден для здоровья: в нем образуется опасное вещество — канцероген оксиметилфорфурор, — объяснил главный российский пчеловод. — Покупая мед, обязательно понюхайте его — хороший пахнет цвета-

ми и травами, а перегретый — жженным сахаром или леденцами. Бывает, что в мед добавляют крахмал или мел. Чтобы это обнаружить, нужно размешать ложечку меда в воде и посмотреть, есть ли осадок, — в качественном продукте его никогда нет. Нередко натуральный мед разбавляют искусственным, приготовленным из сахарного сиропа с черным чаем и ароматизаторами. Это на глазок не обнаружишь — требуется лабораторная экспертиза.

На наших ярмарках, — продолжил Арнольд Георгиевич, — продукция пасечников проверяется по 21 параметру, как того требуют международные сертификаты качества: на наличие радионуклидов, солей тяжелых металлов, пестицидов и даже антибиотиков. Так что мед, приобретенный там, имеет гарантированное высокое качество. Настоящий пчеловод никогда не будет продавать мед с примесями или недозрелый.

— А что значит недозрелый? — поинтересовалась я.

— Если соты откачивают раньше времени, то продукт, который при этом получают, еще не мед, а только нектар, не имеющий полезных свойств меда. Кроме того, он не может храниться, так как быстро начинает бродить. Чтобы оценить зрелость меда, надо посмотреть на соты: они должны быть белесыми. Все наши пасечники демонстрируют соты с медом. Желающие могут их купить. Жевать соты, кстати, очень полезно.

— Скажите, Арнольд Георгиевич, а как лучше хранить мед? И каков срок его годности?

— Лучше всего хранить мед в керамических горшочках или деревянных бочонках. Но если у вас их нет, не беда. Достаточно переложить мед из полиэтиленовой емкости, в которой он обычно продается, в стеклянную банку и поставить ее в темное место. Главное, чтобы мед не стоял на свету — от этого он теряет свои полезные свойства. А срок хранения меда не ограничен. Биологическое созревание меда продолжается годами. Он, как вино, — чем старше, тем ценней. У старого меда только влажность снижается.

— А когда будет следующая всероссийская ярмарка меда в Москве? — спросила я.

— Очередная ярмарка, в которой примут участие пчеловоды и юга, и севера России, откроется в столице в октябре, — ответил Арнольд Георгиевич. — А вне ярмарок высококачественный мед можно купить в магазинах Союза пчеловодов — в Доме меда на Новокузнецкой и в “Пчелке” в Митино. Скоро откроется новый магазин — в Солнцево. А в будущем Союз пчеловодов планирует открыть магазины во всех округах Москвы.

Жители других городов, желающие получить информацию о том, где они могут приобрести хороший натуральный мед, должны обращаться в союзы пчеловодов своих регионов.

А в заключение — два совета от Бутова.

◆ Если у вас бессонница, за полчаса до того, как лечь спать, выпейте стакан теплой воды, в котором размешайте 1 чайную ложечку меда. Особенно хорошо восстанавливает сон пустырниковый мед. Воду можно заменить молоком и даже кефиром.

◆ Чтобы очистить пищеварительный тракт от шлаков, выпейте утром натощак стакан талой воды с 1 чайной ложкой меда.



ДАРЫ ОСЕННЕГО ЛЕСА

Как приятно бывает пройтись по осеннему лесу, подышать горьковатым воздухом опавшей листвы, полюбоваться грустной красотой увядающей природы. Вон стоит боярышник, весь усыпанный красными плодами, а рядом можжевельник — в зеленой его хвое видны иссиня-черные ягоды. Не поленитесь, соберите немного плодов и боярышника, и можжевельника — эти растения обладают удивительными лечебными свойствами

Боярышник

У нас в стране насчитывается около 40 видов дикорастущего боярышника. А вот для лечебных целей подходят не все. Целебными свойствами обладают широко распространенный дикорастущий кроваво-красный боярышник, а также боярышник колючий, широко культивируемый в средней и южной полосе. На юге Украины растет и пятипестичный боярышник с плодами черного цвета, который тоже используется как лекарственное средство.

Целительные свойства боярышника известны давно. В старинных травниках приводится много способов излечения от различных болезней с помощью плодов и цветков боярышника.

Научные исследования терапевтических свойств боярышника были начаты в XIX веке. Они подтвердили, что плоды боярышника оказывают положительное действие при сердечных заболеваниях, успокаивающе влияют на центральную нервную систему, а отсутствие какого-либо побочного действия даже при длительном применении позволяет назначать боярышник людям с нарушением почечной функции. Лишь после больших доз



(свыше 100 капель настойки боярышника) можно наблюдать замедление пульса и некоторое угнетение центральной нервной системы.

Парадоксально, но, несмотря на довольно длительное изучение состава плодов, цветков и листьев этого растения, боярышник до конца не изучен. Известно лишь, что в кроваво-красном боярышнике содержатся сахара, эфирное масло, каротин, витамин *C*, горькое вещество кратегин, танин, виннокаменная и лимонная кислоты и другие компоненты. В плодах боярышника колючего обнаружены также хлорогеновая и кофейная кислоты, флавоноиды, сапонины. Помимо этого, в плодах боярышника содержатся дубильные вещества, сорбит, жирное масло, гиперозид, гиперин. В листьях боярышника пятипестичного также содержатся сапонины и флавоноиды.

Флавоновые гликозиды, присутствующие в плодах боярышника, являются основными действующими веществами этого растения. Они и определяют положительный эффект боярышника при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Интересный факт — во время Великой Отечественной войны, когда остро чувствовалась нехватка медикаментов, плоды боярышника употребляли в качестве заменителя сердечных лекарств.

Сейчас выпускается много препаратов на основе боярышника — например, кардиовален (в него входят настой плодов и цветков, жидкий экстракт из плодов, настойка из цветков). В аптеках можно купить просто экстракты и настойки боярышника. Эти препараты оказывают тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливают кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга, устраняют аритмию и тахикардию, понижают кровяное давление, улучшают сон и общее состояние. Назначают их при различных нервных заболеваниях, гипертонии, при повышенной функции щитовидной железы, при атеросклерозе, особенно в климактерический период. Но чаще всего препараты боярышника прописывают при функциональных расстройствах сердечной деятельности: расширяя сосуды сердца, боярышник благотворно влияет на его работу. Препараты боярышника обычно принимают одновременно с сердечными гликозидами.

В народной медицине цветки и плоды боярышника используются при заболеваниях сердца, одышке, бессонице, головокружении.

Лекарственные настои из боярышника можно приготовить и самим. Для этого годятся как свежие, так и высушенные цветки и плоды. При сборе цветков учитывайте, что боярышник отцветает буквально за 2-3 дня, поэтому главное здесь — не опоздать. Соцветия следует сушить быстро, разложив их тонким слоем на бумаге, где-нибудь на чердаке или под навесом. Плоды боярышника собирают, когда они уже полностью созрели. Сушат их в нежаркой печи или в специальных сушилках. Сырье сохраняет свои лечебные свойства несколько лет.

Приведем несколько рецептов препаратов из боярышника кроваво-красного.

Настой цветков или плодов боярышника. 3 ст. ложки сушеных цветков боярышника (или 2 ст. ложки сушеных плодов боярышника) залить 3 стаканами кипятка и настаивать 1-2 часа. Затем процедить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Эффективное средство при сердечных заболеваниях, при одышке, бессонице и водянке.

Настой цветков и плодов боярышника. Взять поровну плоды и цветки боярышника, хорошо смешать. 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, затем процедить. Настой пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды. Настой помогает при головокружении, облегчает состояние в начале климактерического периода.

Настойка из цветков боярышника. 10 г сухих цветков настоять на 100 мл водки 21 день в темном месте. Процедить и отжать. Принимать по 20-25 капель 3 раза в день. Прекрасное средство при повышенном давлении и болезни сердца.

Сок плодов боярышника. Взять 0,5 кг плодов боярышника, хорошенько размять деревянным пестиком, добавить полстакана воды, нагреть до 40 °С и выжать сок в соковыжималке. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Сок помогает при лечение атеросклероза, оказывает благоприятное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте, предотвращает перенапряжение и укрепляет сердечную мышцу.

Отвар плодов боярышника. Взять 100 г плодов, очищенных от семян, залить с вечера 2 стаканами холодной воды. Утром варить плоды в этой же воде минут двадцать, затем процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день. Отвар помогает при гипертонической болезни.

Плоды боярышника можно употреблять и в свежем виде. При гипертонии и в качестве сахаропонижающего средства при сахарном диабете надо съедать по 50-100 г плодов 3-4 раза в день, обязательно после еды.

Длительный прием плодов боярышника на голодный желудок может вызвать угнетение сердечной мышцы, поэтому их нельзя есть на голодный желудок. Нельзя запивать плоды холодной водой, так как могут возникнуть кишечные колики.

А теперь несколько кулинарных рецептов.

Сырое варенье из плодов боярышника. Созревшие плоды перетереть и перетолочь с сахаром в соотношении 1:1. Это и вкусно, и полезно. Такое варенье помогает избавиться от приступов стенокардии.

Компот из боярышника. Плоды освободить от семян, залить сахарным сиропом (из расчета 300 г сахара на 1 л воды) и настаивать на несколько часов. Затем сироп слить и прокипятить, плоды сложить в стеклянные банки и залить этим прокипяченным сиропом. Банки пропастеризовать и закрутить.

Можжевельник

Этот хвойный кустарник очень декоративен и к тому же чрезвычайно полезен. Там, где он посажен, воздух намного чище, за сутки один гектар можжевельника испаряет почти 30 кг фитонцидов (этого до-

статочно, чтобы очистить от болезнетворных микроорганизмов воздух крупного города!).

На ветвях можжевельника каждый год появляются мясистые шишки, похожие на черные, с сизым налетом, ягоды. Эти шишки-ягоды и используются при лечении.

Они содержат до 40% сахаров (главным образом глюкозу и фруктозу), 2% эфирного масла, пектиновые и смолистые вещества, органические кислоты (яблочную, муравьиную и уксусную), флавоновый глюкозид, желтый пигмент и другие вещества.



В средневековой Европе и на Руси ветвями и плодами можжевельника окуривали помещения во время эпидемий. Американские индейцы использовали отвар ягод для лечения туберкулеза кожи и костей. Они относили больных в заросли можжевельника, и те, дыша воздухом, наполненным фитонцидами, быстро выздоравливали. Такой способ лечения переняли и европейские переселенцы. Использовался можжевельник и в Азии — Ибн Сина упоминал о нем как о мочегонном средстве.

Ягоды можжевельника издавна применяются в *медицинской практике*. Препараты из них назначают при заболеваниях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное средство (в сочетании с антибиотиками и другими лекарствами). Не следует лишь принимать отвар плодов можжевельника при нефритах и нефрозонефритах, так как это может вызвать воспаление почек.

Экстракты хвои и ягод можжевельника обладают выраженной активностью в отношении стафилококков. Медики отмечают и высокий эффект наружного применения отвара можжевельника при лечении дерматитов и различных форм экзем, особенно при остром воспалении. При этом побочных явлений, как правило, не наблюдается. Масло, приготовленное из можжевельника, используется при ревматизме, полиартрите, невралгии, радикулите. Мазью из эфирного масла лечат раны, ожоги, некоторые гнойные заболевания кожи.

Плоды можжевельника являются составной частью микстуры, применяемой при язвенной болезни желудка, папилломатозе мочевого пузыря, анацидном гастрите. Финскими учеными выделено одно из дей-

ствующих веществ можжевеловых ягод — *подофиллотоксин*, обладающий противоопухолевой активностью.

Можжевельник эффективно используется *в народной медицине*. Ягоды и ветки заваривают и пьют при болезнях печени, мочевого пузыря, почечно-каменной болезни, ревматизме, аднексите, при отсутствии менструаций, диатезе. Свежие ягоды помогают при язве желудка. Корни можжевельника используют для лечения туберкулеза легких, бронхита, заболеваний кожи. Отвар веток рекомендуется при аллергии. Можжевеловым маслом лечат невралгию, радикулит.

Плоды можжевельника собирают осенью — с сентября по ноябрь. На землю расстилают полотнище и слегка постукивают по ветвям палкой. Упавшие плоды очищают от примесей и сушат под навесом на открытом воздухе. Хорошо высушенные ягоды можжевельника ссыпают в мешочки из ткани и хранят в сухом месте. Плоды можжевельника сохраняют свои целебные свойства в течение нескольких лет.

Теперь, когда у вас есть заготовленное сырье, вы можете сами готовить лечебные чаи, отвары и настойки из можжевельника.

Чай из плодов можжевельника. Взять 2 ст. ложки сухих можжевеловых плодов, положить в фарфоровый чайник, залить 4 стаканами кипятка. Пить как чай. Прекрасное средство при воспалении печени.

Порошок из плодов можжевельника. Высушенные плоды растереть или перемолоть в кофемолке в порошок. Принимать по 1/4 ч. ложки на язык 3 раза в день, ничем не запивая. Средство способствует прекращению болей при воспалении желчных путей.

Сборный чай с можжевельником. Взять в равной пропорции можжевеловые ягоды, хвощ, корневище пырея, корень солодки, листья толокнянки, почки березы, плоды петрушки, цветки василька. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка и настаивать полчаса. Охладить, процедить и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день за 15 минут до еды. Это прекрасное мочегонное средство.

Сироп из плодов можжевельника. 2 ч. ложки измельченных плодов можжевельника залить 2 стаканами кипятка. Дать остыть и процедить. Затем уварить настой с сахаром на водяной бане до консистенции сиропа. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Это средство лечит хронические кожные заболевания — экземы, псориазы, нейродермиты.

Настойка плодов можжевельника. Приготовить настойку из 15 г плодов и 100 мл спирта. Применять наружно при ревматизме как болеутоляющее средство.

Ванны с отваром плодов можжевельника. Отварить в 1 л воды 100 г высушенных плодов. Отвар добавить в воду для ванны. Такие ванны показаны при суставном ревматизме и подагре.

Ягоды можжевельника употребляются и в кулинарии. Его можно использовать вместо натурального кофе, как приправу к мясным блюдам и кислой капусте.



Татьяна Рымаренко,
кандидат медицинских наук, врач



НАПИТОК для ОТЛИЧНИКОВ

Исходя из многочисленных обследований Института питания РАМН, можно утверждать, что большинству наших соотечественников хронически не хватает витаминов. Наименее благополучно обстоит дело с витамином *C*, дефицит которого обнаруживается почти у всех жителей России. Кроме того, 40-80 процентам россиян недостает витаминов B_1, B_2, B_6, B_{12}, фолиевой кислоты и каротина (провитамина *A*). При этом надо учитывать, что, за исключением жирорастворимых витаминов *A*, *D* и *E*, организм человека не способен запасать витамины впрок

Особенно страдают от недостатка витаминов дети. Ругая ребенка за плохие отметки, несобранность, родители не всегда понимают, что очень часто ему мешает сосредоточиться именно незаметный "тихий" гиповитаминоз — недостаток витаминов. Кроме того, зрение, на которое выпадает большая нагрузка в школе, напрямую связано с витаминной обеспеченностью растущего организма.



В Англии мамы, отправляя детей в школу, обязательно

кладут в ранец и яблоко, и морковку, и даже пучок петрушки. Американские дети постоянно пьют свежевыжатые соки. Кроме того, в США все, и дети, и взрослые, приучены принимать витаминно-минеральные комплексы, поскольку современной наукой доказано: только с пищей, какой бы витаминизированной она ни была, полностью удовлетворить потребность в витаминах невозможно.

В лаборатории витаминов и минеральных веществ Института питания разработан поливитаминный напиток под названием "Золотой шар", который можно купить в аптеке, многих магазинах. Он напоминает по вкусу "Фанту", но в отличие от нее не содержит никаких консервантов и красителей. Зато насыщен витаминами: в нем содержатся двенадцать витаминов плюс бета-каротин. То есть все самое нужное и ничего лишнего. А золотистый цвет "Золотой шар" приобретает благодаря каротину, а не за счет краски, которую обычно добавляют в прохладительные напитки.

"Золотой шар" выпускается в разных вариантах. Если у ребенка избыточный вес, лучше угощать его малокалорийным напитком, сделанным на фруктозе. Если понижен гемоглобин, подойдет "Золотой шар", обогащенный легкоусвояемым железом. Для укрепления костей и зубов полезно пить тот же напиток, но с кальцием и магнием.

Детям гораздо больше нравится получать витамины в виде приятного напитка, чем в таблетках. Да и взрослые предпочтут пить кисло-сладкий тонизирующий напиток, а не глотать пилюли. Для тех, кто страдает диабетом или опасается этого заболевания, подойдет тот вариант "Золотого шара", который приготовлен на фруктозе.

При опросе студентов одного из американских колледжей выяснилось, что перед сдачей экзаменов они всегда принимают витамины. Студенты утверждают, что с витаминами им легче сдавать экзамены.

Почему бы и нашим детям не облегчить себе нелегкую школьную и студенческую жизнь с помощью витаминов и минералов? Да и пожилым людям очень важно поддерживать защитные силы и тонус организма, особенно в то время года, когда обычно начинаются простуды.



Владислав Сарпа



ШКОЛА ПИТАНИЯ

Гимн гармонии

Гармония, или Равновесие, — ключевое понятие в восточных системах самосовершенствования. Все явления и процессы в природе, физическом теле и психике человека, согласно этим представлениям, укладываются в триаду: Инь—Равновесие—Ян. В европейской медицине Равновесию в какой-то мере соответствует понятие "норма". Норма, определяемая по разнообразным анализам (крови, мочи, частоты пульса и дыхания и т.п.), может быть ориентиром при продвижении по ступеням предлагаемой системы оздоровления. В дальнейшем появятся и другие показатели гармоничного (равновесного) состояния. Перечислим некоторые из них.

Положение тела. Прямое со слегка подтянутым вперед копчиком и слегка втянутым животом. Поясница — без прогибов. В сидячем положении спина остается прямой за счет хорошего тонуса спинных мышц.

Походка. Легкая, энергичная, пружинистая независимо от возраста.

Тонус. Все группы мышц максимально расслаблены, кроме тех, которые в данный момент участвуют в работе. Длительная физическая нагрузка не вызывает боли в мышцах и ощущения разбитости, так как молочная кислота своевременно выводится из организма или нейтрализуется.

Кожа. Гладкая, эластичная, без трещин, сыпи и мозолей.

Состояние конечностей. Без отеков, вздувшихся вен, боли в суставах и нарушений их подвижности.

Настроение. Постоянная бодрость, приподнятость, расположенность к другим.

ИНЬ	РАВНОВЕСИЕ	ЯН
Апатия, вялость, слезливость, уныние, ухудшение памяти за счет снижения внимания	Спокойствие, уверенность, доброжелательность, высокая работоспособность	Раздражение, агрессия, суетливость, недовольство, ухудшение памяти за счет рассеянного внимания

Продолжение. Начало в N6-9 за 2001г.

Так в триаде Инь—Равновесие—Ян распределяются психоэмоциональные проявления личности.

Анализируя свое психоэмоциональное состояние, вы можете сравнивать его с определениями, приведенными в этой триаде, и делать соответствующие корректировки в системе питания. Хотя на этом, начальном, этапе самосовершенствования речь идет в основном о режиме питания и питья, но улучшается не только пищеварение. Цель Школы питания — уменьшить зависимость от пищевой энергии за счет умения ею управлять. Благодаря этому и удается в определенной степени приблизиться к равновесному состоянию на психоэмоциональном уровне.

Для регулирования состояния Равновесия надо научиться оценивать пищевые продукты, исходя из той же триады. Можно взять за основу классификацию Дж.Осавы, доступно изложившего основы макробиотического питания. Вот как она выглядит по мере возрастания энергетической ценности продуктов от Инь до Ян. Речь идет только о вегетарианских продуктах, не подвергающихся значительной кулинарной обработке.

Овощи "подземные", коренья: картофель, свекла, сельдерей (клубни), чеснок, редиска, репа, рук репчатый, морковь, корень одуванчика, корень петрушки.

Овощи "надземные": баклажаны, помидоры, перец, капуста, зелень (укроп, сельдерей, петрушка).

Бахчевые: огурцы, кабачки, тыква, дыня, арбуз.

Бобовые: бобы, фасоль, зеленый горошек, нут, чечевица.

Злаки: кукуруза, рожь, ячмень, овес, рис, пшено, пшеница, гречка.

Орехи и семена: семечки тыквы, подсолнуха, миндаль, фундук, орехи кедровые, орехи грецкие.

Фрукты: ананасы, апельсины, бананы, финики, лимоны, груши, виноград, персики, сливы, клубника, шелковица, яблоки.

Продукты пчеловодства: мед, пыльца, маточкино молочко, прополис.

Этот перечень дан в порядке возрастания энергии по группам продуктов (от овощей до продуктов пчеловодства) и внутри каждой группы.

Обычно натуропаты придают значение сочетаемости продуктов. Поскольку в приведенном здесь перечне речь идет о сырых или незначительно обработанных продуктах, то об их сочетаемости можно не задумываться. Все "живые" продукты сочетаются друг с другом.

Приведу пример. На Украине любят есть арбуз с черным хлебом, руководствуясь исключительно вкусовой гармонией. И это понятно: для человека с нетренированным вкусом сладость арбуза уравновешивается кислотой черного хлеба. Но с точки зрения энергетической гармонии это явно неудачное сочетание, поскольку ИНЬский продукт, подвергшийся кулинарной обработке (хлеб), мешает усваиваться ЯНскому (арбузу). В результате появляется изжога, тяжесть в желудке. А сочетание того же арбуза с орехами не вызовет никаких неприятных симптомов, поскольку оба продукта "живые", не обработанные, ЯНские.

Тренируя свой вкус, можно выработать соответствующий навык, который со временем позволит интуитивно выбирать гармонические сочетания в еде. Это тоже задача Школы питания.

Предварительные итоги

За четыре месяца вы преодолели уже 8 ступеней Школы питания. За это время вам наверняка удалось приобрести ряд ценных навыков. Вот главные из них:

- У вас появилось отчетливое чувство жажды, напоминающее о себе постоянно между приемами пищи. Вы привыкли каждые 10-15 минут утолять чувство естественной жажды несколькими глотками холодной воды. Таким же образом вы снимаете проявления аппетита, покашливание, першение в горле, дискомфорт в желудке, изжогу, неприятные ощущения во рту и т.п.
- Если все эти дискомфортные проявления не удается устранить с помощью холодной воды, вы можете снять их с помощью питья 1 стакана (или больше) горячей воды и небольшого количества фруктов иди меда с лимонным соком.
- В первый прием пищи вы едите только свежеприготовленную вегетарианскую пищу, одну половину которой составляют сырые овощи и фрукты, а другую — каши, бобовые или орехи, причем обходитесь без хлеба, сахара, соли, молока, кондитерских изделий и кофе.
- Вы научились промывать желудок.
- У вас начал снижаться вес. Если этого не происходит и масса тела по-прежнему избыточна, проконтролируйте режим питья: не слишком ли вы увлеклись горячей водой? Если это так, то постарайтесь уменьшить питье горячей воды и каждые 10 минут пейте по несколько глотков холодной воды.
- Вы гораздо чаще испытываете необходимость опорожнить мочевой пузырь, поскольку активнее действует мочевыводящая система.

Если описанные навыки и проявления *характерны для вас,* можете перейти к 9-й ступени.

Девятая ступень

Задание. Приступайте к завтраку на полчаса позже, чем вы это делали раньше. Таким образом, первый прием пищи отодвинется уже на 12.30. В течение первых трех дней в 12.00 выпивайте стакан горячей воды (можно с лимоном). В последующие дни сразу же переходите на дробное питье холодной воды.

Ограничения для завтрака остаются все теми же: обходитесь без хлеба, молочных продуктов, сахара, кондитерских изделий, соли, кофе. Как и прежде, эти ограничения касаются лишь одного, первого, приема пищи.

Длительность освоения ступени — не менее двух недель.

Когда обедать?

Поскольку время завтрака значительно приблизилось к обеденному, вы можете значительно отодвинуть время обеда. Для этого есть два варианта:

1-й вариант. Завтрак вы делаете совсем легким, состоящим только из сырых фруктов и овощей с водой, а обед следует примерно через часполтора после завтрака.

2-й вариант. Завтрак вы делаете несколько более плотным, увеличив в нем долю зерновых, бобовых и орехов в разных сочетаниях, а время обеда отодвигается на 16.00 или еще дальше (вплоть до 19.00). В этом случае ужин будет поздним и очень легким: сухофрукты с водой или с чаем без сахара.

Учтите, что "провокаторами аппетита" могут стать любые нервные раздражители или переутомление. Если вы вернулись домой с работы раздраженным или усталым, не набрасывайтесь на еду и не включайтесь сразу же в домашние дела. Для начала примите душ, съешьте неторопливо какой-нибудь сладкий фрукт (банан, хурму, несколько фиников), выпейте стакан воды или чая без сахара, полежите несколько минут с закрытыми глазами, постарайтесь максимально расслабить мышцы. И только после этого идите на кухню.

Вы заметите, что принятых мер достаточно, чтобы аппетит, казавшийся волчьим, ослаб.

Десятая ступень

Задание. Передвиньте завтрак еще на полчаса — на 13.00. В течение первых трех дней в 12.30 выпивайте стакан горячей воды, можно с лимонным соком. В последующие дни вместо этого пейте каждые 10 минут по несколько глотков холодной воды.

Обедайте в то время, которое стало удобным для вас раньше, — от 16.00 до 19.00.

Время освоения ступени — не менее двух недель.

Массаж живота

До завтрака, который теперь начинается в 13.00, у вас может появиться некоторый дискомфорт, связанный в основном с преодолением аппетита. Иногда возникают и неприятные ощущения в солнечном сплетении, которые многие ошибочно принимают за сердечные боли. Если у вас нет хронических сердечных заболеваний, постарайтесь точнее определить локализацию этих ощущений. Наложите на солнечное сплетение (чуть правее срединной линии) три пальца правой руки (указательный, средний и безымянный), а рядом, чуть левее, — те же пальцы левой руки. Мягкими круговыми движениями по часовой стрелке массируйте солнечное сплетение, постепенно усиливая нажим и прислушиваясь к своим ощущениям.

Скорее всего, вы почувствуете легкую болезненность под пальцами. Если она не связана с сердцем, то при массаже незначительное болевое ощущение (дискомфорт) будет перемещаться. Продолжая массаж живота по часовой стрелке и как бы двигаясь за болью, можно не только установить точную локализацию дискомфорта, но и устранить его.

В правом подреберье круговой массаж можно заменить разминанием: захватывая одной рукой кожу и более глубоко лежащие ткани, слегка (до приемлемой болезненности) сжимайте и разжимайте их в ладони. Такой массаж не только помогает освободиться от дискомфорта, но и способствует опорожнению кишечника.

Если от массажа облегчения не произошло, выпейте стакан горячей воды с добавлением небольшого количества сладких фруктов (банан, спелая хурма, очень сладкое яблоко, финики) и повторите массаж.

Помните: в том случае, если вы не страдаете врожденным или хроническим сердечным заболеванием, дискомфорт в области подреберья вызывается застойными явлениями в желудке, тонком кишечнике или (наиболее часто) в области печени и желчного пузыря.

Продолжение следует

Елена Воронкова,
главный врач гомеопатического центра
"Аконит"



КОДОВЫЙ КЛЮЧ К ОРГАНИЗМУ

Живой организм — структура сверхсложная. В гомеопатии, рассматривающей человека в философском единстве материи и духа, принято считать, что любая болезнь человека — свидетельство того, что нездоров весь организм

Болезнь может проявляться на любом уровне — физическом, эмоциональном и ментальном. В острой форме (грипп, пищевое отравление) или хронической (гипертония, сахарный диабет) она заявляет о себе на физическом уровне. При этом могут происходить нарушения на эмоциональном уровне — повышенная возбудимость, слезливость, бессонница и ментальном (психическом) — немотивированные страхи, навязчивые состояния, депрессия. Подобранные индивидуально гомеопатические препараты лечат организм на всех его уровнях.

Если у человека болит нога, он не может не реагировать на это эмоционально, а если нога болит долго, то страдает и психика. Очень часто основному (наиболее заметному) заболеванию сопутствуют другие нарушения — в системе кровообращения, обмене веществ и т.п. Они тесно взаимосвязаны. Когда больной обращается в наш центр и мы обнаруживаем у него целый ряд болезней, то предлагаем пролечиться полностью. Но не все понимают суть нашего подхода, некоторые просят, чтобы им лечили конкретный орган, который больше всего беспокоит. Например, человек может настаивать, чтобы ему лечили именно ногу, считая, что сосуды, печень и расшатанные нервы подождут до следующего раза. В таких случаях нам приходится тратить много сил, чтобы объяснить больному, что нога – только часть организма, и "изъять" эту часть для лечения невозможно. Если же подойти к лечению комплексно, то пройдут не только боли в ноге, но и головные боли, и даже геморрой, потому что и в сосудах больной ноги, и в сосудах других органов протекают одни и те же патологические процессы. Кроме того, улучшится общее состояние, наладится сон, исчезнет горечь во рту и боли в правом подреберье.

Так действуют индивидуально подобранные для данного пациента гомеопатические препараты — они лечат не какое-то одно заболевание, а самого человека со всем множеством существующих у него проблем здоровья. В жизни чаще всего так и бывает — у одного и того же пациента, кроме, к примеру, остео-

хондроза, артроза коленных суставов, дискинезии желчевыводящих путей, имеется еще и ишемическая болезнь сердца, узловой зоб щитовидной железы. Все это — болезни данного организма, и лечить его надо комплексно.

Для каждого человека существует всего несколько подходящих только ему гомеопатических препаратов (а всего их — несколько тысяч!). Но если препарат подобран верно, если он подходит пациенту, образно говоря, как ключ к замку, то он в буквальном смысле творит чудеса — вылечивает его от всех болезней.

Правильно подобрать препараты и назначить индивидуальную схему приема для больного — в этом и состоит искусство и талант врача-гомеопата.

Врач внимательно расспрашивает пациента, не упуская малейших деталей, которые и составляют индивидуальность больного (его внешний вид, поведение в кабинете врача, ярко выраженные черты характера, пристрастия, отношение к окружающему миру, настроение). На основании этой беседы и данных, полученных при компьютерном электропунктурном обследовании и проведении вегетативного резонансного теста, больному назначается лечение. Правильно подобрать гомеопатические препараты нашим врачам помогает их высокий профессионализм и большой опыт работы.

Понятно, что успех гомеопатического лечения может быть гарантирован только при кропотливой работе специалиста с пациентом. Любые формы заочного лечения или самолечение с помощью готовых препаратов не дадут высоких результатов.

Чаще всего в “Аконит” обращаются больные с хроническими заболеваниями – гипертонией, атеросклерозом, заболеваниями сердца, легких, язвенной, желче- и мочекаменной болезнями, колитом, дисбактериозом, остеохондрозом, артрозом, катарактой, глаукомой, хроническим насморком. Женщины — с миомами матки, эндометриозом, дисфункциями и кистами яичников, мастопатией, заболеваниями щитовидной железы. Мужчины — с простатитом, аденомой предстательной железы. Детей приводят ослабленных, часто болеющих, с аденоидами, тонзиллитом, повышенной нервной возбудимостью, тиками, заиканием, энурезом, отстающих в психическом и физическом развитии. Все эти и многие другие заболевания уже давно успешно лечатся с помощью гомеопатии.

В наши дни понимание огромных возможностей гомеопатии в лечении разнообразных заболеваний уже не редкость. Вероятно, поэтому увеличивается поток больных, которые обращаются в наш центр с эмоциональными и психическими проблемами.

К примеру, человек пережил горе: смерть близкого, уход из семьи супруга, потерю работы, тяжелую болезнь. Когда это случается, кроме как на сочувствие близких и веры в то, что время вылечит, многим больше не на что надеяться. Наблюдение у психотерапевта большинству не по карману, а прием транквилизаторов и антидепрессантов “выключает” человека из нормальной жизни. Именно в этих случаях гомеопатия незаменима: она быстро, но мягко снимает стресс, успокаивает пациента, формируя более философское отношение к случившемуся. Прием гомеопатических препаратов абсолютно безвреден и при этом в стрессовой ситуации поддер-

живает сердечно-сосудистую систему, нормализует сон, повышает жизненный тонус.

Реальную помощь может получить и больной, страдающий депрессией, различными фобиями и неврозами или находящийся в так называемом “пограничном состоянии”. Правда, в этих случаях лечение продолжается дольше, чем обычно, и требуются дополнительные консультации, но результат будет положительным, даже если в прошлом больной принимал психотропные препараты.

Мне вспоминается случай трехлетней давности. В наш центр на прием из далекой деревушки Псковской области привезли 32-летнего мужчину. У него был тяжелейший диагноз: “бред ревности, шизофрения”. Он страдал из-за мнимой измены жены. В кабинет его буквально внесли — несколько месяцев он практически ничего не ел из-за страха, что жена его отравит, был крайне неопрятен, не мог себя обслуживать, выглядел как старик. Лечение в местной психиатрической больнице результатов не дало. Родственники привезли его в наш центр потому, что несколько лет назад наши врачи вывели из критического состояния их знакомую, у которой погиб сын.

На первой же консультации больному была подобрана схема из нескольких гомеопатических препаратов, и он уехал. Месяцев через семь в кабинет врача неожиданно вошел молодой привлекательный мужчина. Мы не сразу узнали в нем нашего недавнего пациента. Он приехал поблагодарить врачей за помощь и даже привез подарок —вяленую рыбу. Оказалось, что он уже больше месяца работает в рыбсовхозе, живет со своей семьей, спокоен и счастлив.

Назвать точные сроки излечения таких сложных заболеваний трудно, но гарантировать успех при настойчивом лечении можно.

Гомеопатический центр “Аконит” существует уже десятый год. Мы очень довольны тем, что сумели помочь тысячам больных с самыми разными проблемами. У нас работают внимательные и опытные специалисты, атмосфера — доброжелательная. Сразу же в день обращения в наш центр можно пройти полную диагностику, проверить состояние всех органов и систем (даже на наличие “скрытых” заболеваний). При необходимости проводятся более специфические, углубленные обследования. Наши пациенты всегда могут обратиться к лечащему врачу, если их что-то тревожит, что-то им непонятно в ходе лечения — все дополнительные консультации бесплатны. Стоимость же консультации, в которую входит полное компьютерное обследование, невысокая — по карману любому. Пенсионерам, инвалидам, детям, а также тем, кто пришел на повторный прием, предоставляются значительные скидки (все скидки суммируются). В центре работает гомеопатическая аптека, где сразу после консультации можно по низким ценам купить все назначенные препараты.

ГОМЕОПАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР “АКОНИТ”
111394, Москва, ул. Перовская , 65.
Справки и запись на прием: (095) 375-38-40, 782-81-38, 463-66-69 с 8.30 до 19.30 (кроме воскресенья).
Регистратура - (095) 375-51-83 с 9.00 до 19.00 (кроме воскресенья)

Без подробностей

Контроль за АД при диабете

Люди среднего и старшего возраста, больные сахарным диабетом II типа (инсулинонезависимым), знают, что они не должны допускать повышения уровня сахара в крови. Недавно ученые разных стран установили, что контроль за давлением крови у таких больных играет не менее важную роль.

Исследования, проведенные в Оксфордском университете, установили, что у больных диабетом II типа, постоянно контролирующих



давление крови, вероятность потерять зрение и получить осложнение на почки на 24% ниже. За период исследований среди людей, страдающих диабетом и принимавших лекарства, снижающие артериальное давление, случаев инсульта оказалось на 44% меньше. Это, конечно же, не означает, считает ведущий эндокринолог Оксфордского университета доктор Роберт Турнер, что больше не следует следить за уровнем сахара в крови. Лучшие результаты в лечении диабета появляются тогда, когда одновременно контролируют уровень сахара в крови и артериальное давление крови. Только при строгом контроле за этими двумя показателями можно ослабить тяжесть болезни и сократить число осложнений.

Аллергия — сезонная или хроническая?

Несмотря на то что сезон цветения трав давно закончился, многих продолжает мучить аллергия: они чихают, у них текут слезы, зудит кожа.

Дело в том, что аллергия может носить не только сезонный характер. Даже если в воздухе нет цветочной пыльцы, в нем могут находиться другие аллергены. Так, весь год аллергию могут вызывать частицы пыли, плесени, выделения домашних животных — кошек, собак, птиц, а также аквариумные рыбки и их корм, комнатные цветы и т.д. Вне зависимости от сезона аллергию могут вызвать и многие пищевые продукты, некоторые лекарства.

Так что вполне возможно, что многие страдают не только от сезонной, но и от хронической аллер-

гии. Исследования показали, что у женщин аллергия встречается чаще, чем у мужчин.



Обычные симптомы умеренной аллергии — чихание, кожный зуд, слезы и резь в глазах, приливы крови и др. Могут возникать и более тяжелые проявления аллергии: аллергические синуситы и риниты, дерматозы, воспаления дыхательных путей и даже приступы бронхиальной астмы. Если симптомы аллергии сами не проходят, облегчение приносят антигистаминные препараты — супрастин, димедрол, кларитин и др. Но в любом случае не пренебрегайте возможностью проконсультироваться у врача-аллерголога.

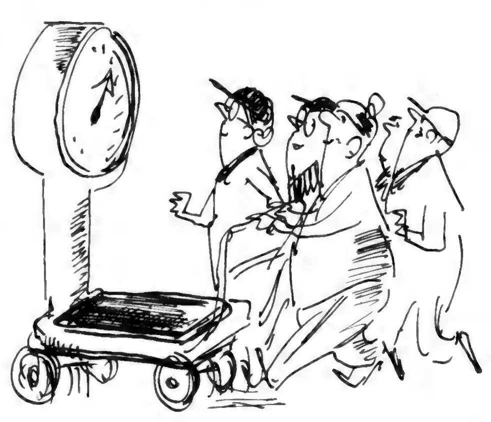
Бегаем — и худеем

Ни для кого не секрет, что бег — один из способов сбросить лишние килограммы. Но прежде чем начать заниматься бегом, следует обратить внимание на некоторые моменты.

Сначала удостоверьтесь, что вам действительно необходимо похудеть. Свой оптимальный вес можно узнать с помощью специальных таблиц и формул, учитывающих пол, рост, конституцию тела и возраст. Если вы после занятий бегом сбросили определенное число килограммов, а затем снижение веса остановилось, то, скорее всего, у вас установился оптимальный вес. Как утверждают эксперты-диетологи, дальнейшая борьба с "лишними" килограммами может отрицательно сказаться на состоянии вашего здоровья.

Обычно после начала регулярных занятий бегом (как и в результате других интенсивных физических нагрузок) организм теряет воду, а затем, после усиления обмена веществ, жир начинает сгорать пропорционально расходу энергии на каждую тренировку. Постепенно организм адаптируется к новым нагрузкам, обмен веществ стабилизируется на новом уровне, а вместе с этим устанавливается и постоянный вес.

Если ваш вес в результате бега не снизился до оптимального значения, требуется повысить расход энергии и питаться менее калорий-



но. Не увеличивая общей продолжительности тренировок, можно несколько изменить тактику бега. Если обычно на протяжении всего времени тренировки вы бегаете с постоянной скоростью, повысьте расход энергии следующим образом: через каждые 3-4 минуты бега трусцой делайте ускорения (1-2 минуты); бегайте с небольшими гантелями в руках (весом по 0,5-1 кг); измените маршрут пробежек — поищите дорожки на холмистой местности. Все это позволит увеличить расход энергии и сжигать больше жира за тот же промежуток времени.

Кальций и камни в почках

Распространенное мнение о том, что кальций может быть причиной образования камней в почках, подверглось сомнению. Некоторые специалисты теперь считают, что в действительности у большинства людей кальций не только не способствует, но даже препятствует образованию камней в почках.



Бытовавшее до сих пор мнение основывалось на том, что кальций — один из главных компонентов почечных камней. В настоящее же время установлено, что главными виновниками образования камней в почках являются оксалаты. Они содержатся в таких продуктах, как шпинат, клубника, шоколад. Если в моче обнаруживают много оксалатов, эти продукты следует ограничивать.

Кальций же, взаимодействуя в организме с оксалатами, образует нерастворимое в воде соединение оксалат кальция, которое выводится из организма естественным путем. Таким образом кальций препятствует попаданию растворимых оксалатов в мочу и почки, тем самым предотвращая образование в них камней.

Что же лучше — принимать препараты кальция (например, глицерофосфат, глюконат) или употреблять больше молочных и других пищевых продуктов, богатых кальцием? Основываясь на недавно проведенных исследованиях, можно утверждать, что предпочтительнее богатая кальцием пища. Аптечные препараты кальция, принимаемые в промежутках между едой, не всегда успевают связываться с оксалатами, находящимися в пищевых продуктах. Однако многим не хватает того количества кальция, который можно получить с продуктами питания. Выход из этой ситуации таков: надо принимать пищевые добавки и аптечные препараты кальция вместе с едой.

Подготовил Борис Бочаров



Не акула спасет человека

Как и в прошлом номере, предоставляем на своих страницах слово коллегам из журнала “**Вместе против рака**”. Это очень нужное и врачам, и больным издание выходит один раз в квартал. Предлагаемая статья войдет в ноябрьский выпуск (№3-4) этого журнала

“Акула спасает человека”, “Хрящ акулы против рака” — под такими заголовками вот уже несколько лет широко рекламируется препарат “Новый супер хрящ акулы” (НСХА). Два последних года в подтверждение противоопухолевой эффективности этого препарата авторы рекламы ссылаются на результаты исследований, проведенных российскими медиками. В частности, тех, которые проходили в Медицинском радиологическом научном центре Российской академии медицинских наук (МРНЦ РАМН, Обнинск) — всемирно известном научном и лечебном учреждении. Ссылка на результаты исследований подобного учреждения, как говорится, многого стоит.

Именно поэтому редакция обратилась к директору Центра академику Анатолию Федоровичу Цыбу со следующим письмом:

Глубокоуважаемый Анатолий Федорович!

В течение длительного времени в редакцию нашего журнала поступают запросы от читателей об эффективности препарата “Новый супер хрящ акулы” (НСХА) как средства лечения и профилактики злокачественных новообразований. Обращаются люди, у родных и близких которых уже диагностированы опухоли различных локализаций, чаще всего речь идет о III-IV стадии заболевания. Читатели ссылаются на рекламные публикации в московских газетах, в которых рассказывается об успешных клинических испытаниях НСХА, якобы проведенных в возглавляемом Вами Центре. Такие статьи систематически появляются в разных газетах уже, по крайней мере, два года. Привожу выдержки только из одной из них (“Центр плюс. Запад” №27, июль 2001 г):

“...Российские медики-онкологи провели собственные независимые исследования в МРНЦ, г. Обнинск. Трехлетние клинические исследования показали, что “Новый супер хрящ акулы”:

- *значительно увеличивает противоопухолевую активность химиопрепаратов; торможение роста опухоли достигает 78-100 %;*
- *обладает противоопухолевыми свойствами и повышает иммунитет;*

- *оказывает противотоксичное и гепатопротекторное действия, защищая организм от разрушительного действия химио- и лучевой терапии.*

Благодаря непревзойденному качеству этого препарата реальная лечебная доза оказалась в 10 раз меньше (!), чем доза, рекомендуемая для обычного хряща акулы".

Основной смысл вопросов читателей: действительно ли в МРНЦ РАМН проводились клинические испытания названного препарата, и если да, то действительно ли он обладает описанными свойствами?

Мы были бы благодарны, если бы Вы сочли возможным ответить на эти вопросы.

С уважением
главный редактор журнала
"Вместе против рака" профессор А.П.Ильницкий

Редакция получила от академика А.Ф.Цыба обстоятельный материал, содержащий ответ на поставленные вопросы, а также рассказ о новых методах лечения онкологических больных, применяемых в МРНЦ РАМН. Мы разделили этот материал на 2 тематические части, которые с сокращениями публикуем в этом номере журнала.

Прежде всего, об акульем хряще. Вот что говорится о нем в полученном редакцией письме:

"... По просьбе фирмы "Здоровье-2000" в 1998-1999 гг. наш Центр участвовал в исследованиях свойств ряда препаратов из хряща акулы, в том числе и пищевой добавки "Супер хрящ акулы". Исследования проводились как в экспериментах на животных, так и в очень ограниченном объеме в клинике...

...Исходя из полученных в эксперименте результатов, было сделано заключение, что препарат не может быть самостоятельным средством лечения, а его тормозящий эффект на рост опухолей (у экспериментальных животных. — *Ред.*), скорее всего, связан не с прямым действием на опухолевые клетки, а с обнаруженными иммуномодулирующими свойствами...

...В клинике МРНЦ РАМН в 1998-1999 годах проводилось исследование возможности применения пищевой добавки из хряща акулы с целью коррекции иммунодепрессии в перерывах между курсами адъювантной (вспомогательной. — *Ред.*) и самостоятельной лекарственной терапии опухолей.

Объем клинических наблюдений был ограничен. В исследование было включено всего 17 больных раком желудка, прямой и толстой кишок. Все больные были пролечены по принятым в Центре лечебным схемам, включающим предоперационную лучевую терапию, радикальную операцию, адъювантную лекарственную терапию. Только у двоих больных лекарственное лечение опухоли было основным.

В ходе клинического исследования была поставлена задача — изучить иммунологический ответ на прием препарата в процессе лекарственной терапии опухоли...

...Отсутствие иммунного ответа на введение препарата у больных в перерывах между курсами лекарственной терапии опухолей побудило нас прекратить исследование в клинике. Решено было продолжить экспериментальный поиск других вариантов

применения пищевой добавки...

Было сделано следующее заключение: анализ непосредственных результатов лечения пациентов не позволяет сделать достоверное заключение об иммуномодулирующем и противоопухолевом эффектах препарата...

...МРНЦ РАМН несет ответственность только за указанные выше выводы. Все остальные заключения и ссылки на результаты исследований нашего Центра, появляющиеся периодически в СМИ, являются некорректными..."

Учитывая, что речь идет не о лекарственном препарате, а о пищевой добавке, мы обратились в Комиссию по онкологическим препаратам при Государственном фармакологическом Комитете Минздрава Российской Федерации за разъяснениями, можно ли вообще применять пищевые добавки для лечения онкологических больных. Ответ был следующим: пищевые добавки не используются в онкологической практике для лечения онкологических больных. В том случае, если у пищевой добавки появляются лечебные свойства, она должна быть зарегистрирована в качестве лекарственного средства по конкретным показаниям. А для этого — пройти весь комплекс экспериментально-клинических и фармакологических исследований, которые предписывает Министерство здравоохранения России.

Предыдущие выпуски журнала "**Вместе против рака**" можно приобрести в редакции журнала "Будь здоров!" (Москва, Бауманская ул., д.58, корп.5).

Иногородние читатели могут заказывать журналы по адресу: 115478 Москва, Каширское ш., д.24, Онкологический научный центр, Е.А.Некрасовой (для "Вместе против рака"). Стоимость с пересылкой: №1-2 — 29 руб., №3-4 (выйдет в конце ноября) — 35 руб.

Елена Рудерман



РОМАНЫ, РОДИВШИЕСЯ ИЗ ПИСЕМ



Военный переворот в Чили советские люди воспринимали как личную трагедию, а президент Сальватор Альенде, погибший во время путча, остался в нашей памяти трагическим героем

Его имя неожиданно всплыло в совершенно ином контексте. Одной из самых популярных писательниц нашего времени признана Изабель Альенде. Ее роман "Дом духов" переведен на 20 языков и был удачно экранизирован. В фильме с этим же названием играют мировые звезды — Антонио Бандерас, Вайнона Райдер, Джереми Айронс и Мерил Стрип. Многие предполагают, что известная писательница — дочь трагически погибшего президента. И действительно, у Сальватора Аль-

енде была дочь по имени Изабель, но автор "Дома духов" и других бестселлеров — его племянница, дочь его брата Томаса.

Военный переворот, совершенный в Чили, внес разлад во многие семьи. Нам это хорошо знакомо по событиям и нашей недавней истории. Когда к власти пришла военная хунта, дед Изабель поддержал Пиночета, а она сама была на стороне преследуемых. В то время она работала журналисткой на телевидении и в феминистской газете "Паола". Новая власть феминисток не жаловала, и Изабель сразу же потеряла работу. Ей пришлось эмигрировать.

Ностальгия, незадавшийся брак, одиночество, разрыв с семьей вызвали у нее острое желание выговориться. И она начала писать нескончаемое письмо деду, который воспитал ее и с которым ее разлучили политические события. В письме 99-летнему умирающему деду она рассказывала обо всем: о своей несчастливой любви, о страстях, изменах, о конфликте поколений. А рассказчиком она была отменным!

Письмо постепенно обрастало детскими воспоминаниями, выдумками, смелыми фантазиями, хотя в нем явственно проступала история Чили. Центром повествования был дом — родовое гнездо, куда дедушка и бабушка забрали ее еще маленькой после того, как отец оставил семью. При всей безудержности фантазии это была семейная хроника, в которой отразились воспоминания о выборах Сальватора Альенде в президенты и о его трагическом конце.

Письмо так и не было отправлено, но из него вышел роман. Он был напечатан в Испании, поскольку в Латинской Америке ни один редактор не воспринял бы всерьез рукопись, написанную женщиной.

Когда роман, названный ею "Дом духов", вышел из печати, ей было 39 лет. В списке международных бестселлеров он быстро занял первое место. Изабель Альенде сравнивали с Маркесом, и действительно у них много общего: причудливые легенды смешиваются с реальными событиями настолько, что порой невозможно отличить одно от другого. Она по-прежнему жила в изгнании, в Каракасе. А на ее родине книгу "Дом духов" передавали из рук в руки. Создавались нелегальные клубы, где читатели терпеливо дожидались своей очереди, чтобы за сутки проглотить этот 500-страничный роман.

Экранизация романа сделала его еще более популярным. Успех фильма объясняется не только подбором прекрасных актеров. Главное в том, что Изабель Альенде обладает особым даром вдохновенного рассказа. Ее страсть к драматическим коллизиям так велика, что однажды она оказалась пленницей хорошо рассказанной истории.

Несколько лет назад в Калифорнии, во время встречи с читателями она познакомилась с адвокатом Уильямом Гордоном, который так потряс ее описанием своей бурной жизни, что она согласилась выйти за него замуж. "Я не хотела пропустить следующую главу", — смеется Изабель. И действительно, из переосмысленных ею воспоминаний зрелого мужчины родился роман, в котором нет экзотики "Дома духов", но достоверно описаны студенческие годы в Беркли, ужасы войны во Вьетнаме, кризис среднего возраста. Эта возможность начать жить заново, "сбросить кожу" более всего привлекает Изабель Альенде на ее

шестой по счету родине — США.

Она начинала новую жизнь неоднократно, каждый раз веря, что это навсегда. Однажды, еще до того как стать писательницей, Изабель страстно влюбилась во флейтиста, политического эмигранта из Аргентины, и жила с ним в Испании в полной нищете, пока забота о детях не вынудила ее искать выхода из тупиковой ситуации. Надежного союза не получилось, и Изабель осталась одна с маленькими детьми на руках. “Мне было тогда 37 лет, и я раз и навсегда решила вылечиться от любви, которая приносила мне одни разочарования”. Тогда-то она и принялась за письмо деду, из которого родился ее первый роман. Это было 8 января 1981 года. С тех пор каждую свою книгу Изабель начинает 8 января.



Только однажды она изменила этому правилу. Но продолжила традицию начинать роман с письма. Это произошло, когда ее 28-летняя дочь Паула, страдавшая тяжелой наследственной болезнью крови, находилась в коме. Врачи считали ее обреченной, но сколько продлится кома, не знал никто. В те дни Изабель не думала ни о каком романе. Она просто ощущала потребность говорить с дочерью, лежащей без сознания. Дочь не могла ей ответить, и единственной возможной формой обращения к ней оставался монолог. Письменный монолог. Изабель не отходила от Паулы, боялась оставить ее одну и больше всего опасалась того, что не переживет этого горя. Она даже заключила договор с Богом: если Паула умрет у нее на руках, то она будет считать свою жизнь завершенной. Все, что последует дальше, можно расценивать только как случайный дар небес, решила она.

Паула не проснулась и не прочла письмо матери. Из этого письма впоследствии родился роман, который Изабель Альенде так и назвала “Паула”. Это история семьи, кочевавшей по разным странам — Чили, Боливии, Ливану, Венесуэле и Калифорнии. В нее вошли воспоминания о реальной кочевой жизни Изабель и ее детей и о тяжелых месяцах борьбы за жизнь дочери. Эта книга — самая трагичная из всего, что написано Изабель Альенде. Но и она читается на одном дыхании.

“Для меня нет ничего интереснее, чем перипетии жизни, — говорит Изабель и добавляет: — Разговор за соседним столиком в кафе способен увлечь меня настолько, что я забываю и об ужине, и о своем собеседнике”.





Рисунок
Ю.П.Анненкова

На столетие Анны Ахматовой

Страницу и огонь, зерно и жернова,
секиры острие и усеченный волос —
Бог сохраняет всё; особенно — слова
прощенья и любви, как собственный свой голос.

В них бьется рваный пульс, в них слышен костный хруст,
и заступ в них стучит; ровны и глуховаты,
затем что жизнь — одна, они из смертных уст
звучат отчетливей, чем из надмирной ваты.

Великая душа, поклон через моря
за то, что их нашла, — тебе и части тленной,
что спит в родной земле, тебе благодаря
обретшей речи дар в глухонемой вселенной.

Июль 1989 г.



АМЕДЕО МОДИЛЬЯНИ

Я очень верю тем, кто описывает его не таким, каким я его знала, и вот почему. Во-первых, я могла знать только какую-то одну сторону его сущности (сияющую) — ведь я просто была чужая, вероятно, в свою очередь, не очень понятная двадцатилетняя женщина, иностранка; во-вторых, я сама заметила в нем большую перемену, когда мы встретились в 1911 году. Он весь как-то потемнел и осунулся.

В 10-м году я видела его чрезвычайно редко, всего несколько раз. Тем не менее он всю зиму писал мне[1]. Что он сочинял стихи, он мне не сказал.

Как я теперь понимаю, его больше всего поразило во мне свойство угадывать мысли, видеть чужие сны и прочие мелочи, к которым знающие меня давно привыкли...



Одна из последних фотографий Амедео Модильяни

Вероятно, мы оба не понимали одну существенную вещь: все, что происходило, было для нас обоих предысторией нашей жизни: его — очень короткой, моей — очень длинной. Дыхание искусства еще не обуглило, не преобразило эти два существования, это должен был быть светлый легкий предрассветный час. Но будущее, которое, как известно, бросает свою тень задолго перед тем, как войти, стучало в окно, пряталось за фонарями, пересекало

[1] Я запомнила несколько фраз из его писем, одна из них:"Вы во мне как наваждение".

сны и пугало страшным бодлеровским Парижем, который притаился где-то рядом. И все божественное в Модильяни только искрилось сквозь какой-то мрак. Он был совсем не похож ни на кого на свете. Голос его как-то навсегда остался в памяти. Я знала его нищим, и было непонятно, чем он живет. Как художник он не имел и тени признания.

Жил он тогда (в 1911 году) в Impasse Falguiere. Беден был так, что в Люксембургском саду мы сидели всегда на скамейке, а не на платных стульях, как было принято. Он вообще не жаловался ни на совершенно явную нужду, ни на столь же явное непризнание. Только один раз в 1911 году он сказал, что прошлой зимой ему было так плохо, что он даже не мог думать о самом ему дорогом.

Он казался мне окруженным плотным кольцом одиночества. Не помню, чтобы он с кем-нибудь раскланивался в Люксембургском саду или в Латинском квартале, где все более или менее знали друг друга. Я не слышала от него ни одного имени знакомого, друга или художника, и я не слышала от него ни одной шутки. Я ни разу не видела его пьяным, и от него не пахло вином. Очевидно, он стал пить позже, но гашиш уже как-то фигурировал в его рассказах. Очевидной подруги жизни у него тогда не было. Он никогда не рассказывал новелл о предыдущей влюбленности (что, увы, делают все). Со мной он не говорил ни о чем земном. Он был учтив, но это было не следствием домашнего воспитания, а высоты его духа.

В это время он занимался скульптурой, работал во дворике возле своей мастерской, в пустынном тупике был слышен стук его молоточка. Стены его мастерской были увешаны портретами невероятной длины (как мне теперь кажется — от пола до потолка). Воспроизведения их я не видела — уцелели ли они? Скульптуру свою он называл la chose[1] — она была выставлена в 1911 году. Он попросил меня пойти посмотреть на нее, но не подошел ко мне на выставке, потому что я была не одна, а с друзьями. Во время моих больших пропаж исчезла и подаренная им мне фотография с этой вещи.

В это время Модильяни бредил Египтом. Он водил меня в Лувр смотреть египетский отдел, уверял, что все остальное недостойно внимания. Рисовал мою голову в убранстве египетских цариц и танцовщиц и казался совершенно захвачен великим искусством Египта. Очевидно, Египет был его последним увлечением. Уже очень скоро он становится столь самобытным, что ничего не хочется вспоминать, глядя на его холсты...

По поводу Венеры Милосской говорил, что прекрасно сложенные женщины, которых стоит лепить и писать, всегда кажутся неуклюжими в платьях.

В дождик (в Париже часто дожди) Модильяни ходил с огромным очень старым черным зонтом. Мы иногда сидели под этим зонтом на скамейке в Люксембургском саду, шел теплый летний дождь, около дремал le vieux palais a l'Italienne[2], а мы в два голоса читали Верлена, которого хорошо помнили наизусть, и радовались, что помним одни и те же вещи.

Я читала в какой-то американской монографии, что, вероятно, большое влияние на Модильяни оказала Беатриса X., та самая, которая называет его "perle et pour-ceau"[3]. Могу и счи-

---

[1] Вещь
[2] Старый дворец в итальянском вкусе
[3] Жемчужина и поросенок

таю необходимым засвидетельствовать, что ровно таким же просвещенным Модильяни был уже задолго до знакомства с Беатрисой Х., то есть в 10-м году. И едва ли дама, которая называет великого художника поросенком, может кого-нибудь просветить.

Люди старше нас показывали, по какой аллее Люксембургского сада Верлен, с оравой почитателей, из "своего кафе", где он ежедневно витийствовал, шел в "свой ресторан" обедать. Но в 1911 году по этой аллее шел не Верлен, а высокий господин в безукоризненном сюртуке, в цилиндре, с ленточкой "Почетного легиона", — а соседи шептались: "Анри де Ренье!"



Дама с черным галстуком. 1917 г.

Для нас обоих это имя никак не звучало. Об Анатоле Франсе Модильяни (как, впрочем, и другие просвещенные парижане) не хотел и слышать. Радовался, что и я его тоже не любила. А Верлен в Люксембургском саду существовал только в виде памятника, который был открыт в том же году.

* * *

Как-то раз мы, вероятно, плохо сговорились, и я, зайдя за Модильяни, не застала его и решила подождать его несколько минут. У меня в руках была охапка красных роз. Окно над запертыми воротами мастерской было открыто. Я, от нечего делать, стала бросать в мастерскую цветы. Не дождавшись Модильяни, я ушла.

Когда мы встретились, он выразил недоумение, как я могла попасть в запертую комнату, когда ключ был у него. Я объяснила, как было дело. "Не может быть — они так красиво лежали..."

Модильяни любил ночами бродить по Парижу, и часто, заслышав его шаги в сонной тишине улицы, я подходила к окну и сквозь жалюзи следила за его тенью, медлившей под моими окнами.

То, чем был тогда Париж, уже в начале 20-х годов называлось "vieux Paris" или "Paris avant guerre"[1]. Еще во множестве процветали фиакры. У кучеров были свои кабачки, которые назывались "Au rendezvous des cochers"[2], и еще живы были мои молодые современники, вскоре погибшие на Марне и под Верденом. Все левые художники, кроме Модильяни, были признаны. Пикассо был столь же знаменит, как сегодня, но тогда говорили "Пикассо и Брак". Ида Рубинштейн играла Шехерезаду, ста-

1 "Старый Париж" или "Довоенный Париж"
2 "Встреча кучеров"

новились изящной традицией дягилевские Ballets Russes (Стравинский, Нижинский, Павлова, Карсавина, Бакст).

Мы знаем теперь, что судьба Стравинского тоже не осталась прикованной к 10-м годам, что творчество его стало высшим музыкальным выражением духа XX века. Тогда мы этого еще не знали. 20 июня 1910 года была поставлена "Жар-птица". 13 июня 1911 года Фокин поставил у Дягилева "Петрушку".

Прокладка новых бульваров по живому телу Парижа (которую описал Золя) была еще не совсем закончена (бульвар Raspail). Вернер, друг Эдисона, показал мне в Taverne de Pantheon два стола и сказал: "А это ваши социал-демократы — тут большевики, а там меньшевики". Женщины с переменным успехом пытались носить то штаны (jupes-culottes), то почти пеленали ноги (jupes-entravees). Стихи были в полном запустении, и их покупали только из-за виньеток более или менее известных художников. Я уже тогда понимала, что парижская живопись съела французскую поэзию...



Голова. Дерево. 1912-1913 гг.

Стела. Камень 1911 г.

* * *

Модильяни очень жалел, что не может понимать мои стихи, и подозревал, что в них таятся какие-то чудеса, а это были только первые робкие попытки...

Меня поразило, как Модильяни нашел красивым одного заведомо некрасивого человека и очень настаивал на этом. Я уже тогда подумала: он, наверно, видит все не так, как мы. Во всяком случае, то, что в Париже называют модой, украшая это слово роскошными эпитетами, Модильяни не замечал вовсе.

Рисовал он меня не с натуры, а у себя дома — эти рисунки дарил мне. Их было шестнадцать. Он просил, чтобы я их окантовала и повесила в моей комнате. Они погибли в царскосельском доме в первые годы Революции. Уцелел тот, в котором меньше, чем в остальных, предчувствуются его будущие "ню"...

Больше всего мы говорили с ним о стихах. Мы оба знали очень много французских стихов: Верлена, Лафорга, Малларме, Бодлера.

Данте он мне никогда не читал. Быть может, потому, что я тогда еще не знала итальянского языка...

* * *

...а вокруг бушевал недавно победивший кубизм, оставшийся чуждым Модильяни.

Марк Шагал уже привез в Париж

свой волшебный Витебск, а по парижским бульварам разгуливало в качестве неизвестного молодого человека еще не взошедшее светило — Чарли Чаплин. “Великий немой” (как тогда называли кино) еще красноречиво безмолвствовал.

* * *

... в России умерли Лев Толстой, Врубель, Вера Комиссаржевская, символисты объявили себя в состоянии кризиса, и Александр Блок пророчествовал:

> О, если б знали, дети, вы
> Холод и мрак грядущих дней...

Три кита, на которых ныне покоится XX век, — Пруст, Джойс и Кафка — еще не существовали как мифы, хотя и были живы как люди.

* * *

В следующие годы, когда я, уверенная, что такой человек должен просиять, спрашивала о Модильяни у приезжающих из Парижа, ответ был всегда одним и тем же: не знаем, не слыхали.

Только раз Н.С.Гумилев, когда мы в последний раз вместе ехали к сыну в Бежецк (в мае 1918 года) и я упомянула имя Модильяни, назвал его “пьяным чудовищем” или чем-то в этом роде и сказал, что в Париже у них было столкновение из-за того, что Гумилев в какой-то компании говорил по-русски, а Модильяни протестовал. А жить им обоим оставалось примерно по три года, и обоих ждала громкая посмертная слава.

К путешественникам Модильяни относился пренебрежительно. Он считал, что путешествия — это подмена истинного действия... Рассказывал, как пошел в русскую церковь к пасхальной заутрене, чтобы видеть крестный ход, так как любил пышные церемонии. И как некий, “вероятно очень важный господин” (надо думать — из посольства) похристосовался с ним. Модильяни, кажется, толком не разобрал, что это значит...

Мне долго казалось, что я никогда больше о нем ничего не услышу... А я услышала о нем очень много...

* * *

В начале нэпа, когда я была членом правления тогдашнего Союза писателей, мы обычно заседали в кабинете Александра Николаевича Тихонова (Ленинград, Моховая, 36, издательство “Всемирная литература”). Тогда снова наладились почтовые сношения с заграницей, и Тихонов получал много иностранных книг и журналов. Кто-то (во время заседания) передал мне номер французского художественного журнала. Я открыла — фотография Модильяни... Крестик... Большая статья типа некролога; из нее я узнала, что он — великий художник XX века (помнится, там его сравнивали с Боттичелли), что о нем уже есть монографии по-английски и по-итальянски. Потом, в 30-х годах, мне много рассказывал о нем Эренбург, который посвятил ему стихи в книге “Стихи о канунах” и знал его в Париже позже, чем я. Читала я о Модильяни и у Карко, в книге “От Монмартра до Латинского квартала”, и в бульварном романе, где автор соединил его с Утрилло. С уверенностью могу сказать, что этот гибрид на Модильяни 1910—1911 годов совершенно не похож, а то, что сделал автор, относится к разряду запрещенных приемов.

Но и совсем недавно Модильяни стал героем достаточно пошлого французского фильма “Монпарнас, 19”. Это очень горько!

Болшево, 1958 — Москва, 1964

Коэффициент эрудиции

1. Назовите автора картины “Военный совет в Филях в 1812 году”.

   A. Кившенко. **B.** Коровин. **C.** Касаткин. **D.** Корзухин.

2. Кто из русских ученых создал мозаичный портрет Петра I из цветной смальты?

   A. Лебедев. **B.** Семенов. **C.** Ломоносов. **D.** Менделеев.

3. В каком из дворцов пригорода Санкт-Петербурга располагалась Янтарная комната?

   A. Петродворец. **B.** Большой Екатерининский. **C.** Александровский. **D.** Павловский.

4. В честь открытия Суэцкого канал Джузеппе Верди написал оперу. Какую?

   A. “Отелло”. **B.** “Дон Карлос”. **C.** “Травиата”. **D.** “Аида”.

5. Назовите самую высокую постройку в мире.

   A. Эйфелева башня (Париж). **B.** Останкинская башня (Москва). **C.** Канадиен Нэшенл Тауэр (Торонто). **D.** Эмпайр-стейт-билдинг (Нью-Йорк).

6. Каково отклонение от оси вертикали знаменитой “падающей” Пизанской башни?

   A. 4,6 м. **B.** 2,3 м. **C.** 1,5 м. **D.** 5,8 м.

7. Какой ученый использовал Пизанскую башню для своих опытов?

   A. Николай Коперник. **B.** Галилео Галилей. **C.** Рене Декарт. **D.** Иоган Кеплер.

8. Архитектором какого вокзала в Москве был Федор Шехтель?

   A. Казанского. **B.** Рижского. **C.** Ярославского. **D.** Ленинградского.

9. Кто лишний в этом ряду?

   A. Пушкин. **B.** Троекуров. **C.** Направник. **D.** Глинка.

10. Какой композитор написал знаменитую песню “Катюша”?

    A. Дунаевский. **B.** Блантер. **C.** Богословский. **D.** Новиков.

11. В каком фильме прозвучала песня Никиты Богословского “Темная ночь”?

    A. “Истребители”. **B.** “Два бойца”. **C.** “Трактористы”. **D.** “В шесть часов вечера после войны”.

12. Какая актриса сыграла главную роль в фильме Райзмана “Машенька”?

    A. Окуневская. **B.** Целиковская. **C.** Серова. **D.** Караваева.

Ответы на стр. 110

Маргарита Ломунова



ПРЕКРАСНОДУШНЫЙ ПОРТОС

Вряд ли найдется человек, которому удалось прочитать все, что написал Александр Дюма. Писатель оставил потомкам более 1200 томов — пьесы, романы, дневники, статьи, путевые заметки, воспоминания. Даже поваренную книгу объемов в 1100 страниц, из которых одной только горчице посвящены восемь страниц.



А.Дюма. С рис. Жиро

Плодовитость Дюма уникальна. Злые языки поговаривали о фабрике романов "Дюма и К°", гонящей продукцию с конвейера. В связи с этим на писателя постоянно обрушивались судебные процессы. На одном из них было доказано, что за год Дюма напечатал под своим именем столько, сколько самый проворный переписчик не смог бы переписать, работая весь год днем и ночью.

Что ж, у Дюма действительно было много помощников. Великий романист и не отрицал этого. "У меня сотрудников больше, чем генералов у Бонапарта", — говорил он и ссылался на художников эпохи Возрождения, которые держали целые цеха помощников, заодно обучая их.

Дюма нередко пользовался чужими набросками сюжетов, любо-

пытно пересказанными историческими фактами, которые ему услужливо предлагали, но при этом никогда не эксплуатировал "соавторов". Напротив, он не скрывал их имен и платил им немалые деньги. Эти сюжеты под его пером превращались в полнокровные художественные произведения. Причем перо Дюма распознавалось сразу. Его герои удивительно походили на своего создателя — доблестные красавцы, искатели приключений, любители карт, вина и женщин. Чуть что — они хватались за шпаги, восклицая: "К бою! Защищайтесь!" Нрав дуэлянта бурлил в Дюма.

Набросок знаменитых "Трех мушкетеров" принес ему некто Маке. Из едва намеченных, маловыразительных авантюристов Дюма вылепил своих доблестных храбрецов, оставив им разве что прежние имена. Он был не прочь поставить и фамилию Маке рядом со своей, но воспротивился издатель. Маке получил в качестве отступного огромную сумму — восемь тысяч франков, чем был весьма доволен. Но прошло время, и он надумал оспаривать в суде соавторство. Разумеется, тяжбу он проиграл.

Из-за поразительных литературных успехов у Дюма появилось множество недоброжелателей, отказывавших ему в авторстве и обвинявших в воровстве сюжетов. Эти толки писатель воспринимал с горьким юмором: "Когда какую-нибудь пьесу освистывают, никто не сомневается, что ее написал я. Но стоит мне добиться успеха, как все тут же начинают спрашивать, кто автор моей пьесы". Он смеялся над своими врагами, повторяя: "Я не способен к ненависти. Вот гнев — дело другое, он проходит быстро, а ненависть — нет". Кому как не ему, создателю "Графа Монте-Кристо", романа о беспощадной ненависти, знать об этом.

Гнев Дюма исчезал моментально. Он 13 раз дрался на дуэли, и все поединки заканчивались полюбовным примирением. Как-то Дюма с улыбкой заметил: "Я мог бы иметь самый большой памятник, который когда-либо был воздвигнут в честь писателя, если бы только дал себе труд собирать все те камни, что бросали в меня". Но для сведения счетов у него просто не находилось времени. Этот добродушный великан (его рост достигал 180 см — редкость по тем временам) был преисполнен жизни. Она кипела в нем, кипела и вокруг него. Он был постоянно влюблен, ставил новые пьесы, писал новые романы, вел очередной скандальный судебный процесс. "Мои мечты не знают границ. Как я осуществляю свои стремления? Работаю, как никто никогда не работал, отказывая себе во всем, иногда даже во сне". И это было правдой.

Внук французского аристократа, маркиза Дюма Дави де ля Пайетри и чернокожей рабыни из Сан-Доминго, он представлял себе жизнь "победным шествием от юности к могиле". Для него она такой и стала.

Отец писателя, тоже Александр Дюма, красавец мулат, боевой генерал, верой и правдой служил Наполеону, но попал в немилость и последние дни провел в бедности в городке Вилле-Коттре. Он умер рано, оставив без средств жену с маленьким Александром, родившимся в 1802 году. Вдова не могла дать сыну сколько-нибудь приличного образования — император отказал им даже в пенсии. Мальчик всегда был голо-

ден, носил костюм, перешитый из мундира отца. Не удивительно, что, разбогатев, Дюма стал одеваться как павлин, за что его и прозвали Портосом.

В юном Александре бурлила негритянская кровь. Аристократ и простолюдин одновременно, он не выносил дисциплины, все свободное время проводил в лесу, любил охотиться: ставил силки на птиц, капканы на зайцев. От отца, кроме привлекательной внешности, он унаследовал физическую силу, великодушие, богатое воображение и честолюбие. Протирая штаны в нотариальной конторе, Дюма верил в свою звезду, в таинственное могущество случая.

Как-то, уже молодым человеком, он увидел на сцене местного театра трагедии Шекспира “Гамлет” и “Отелло”, которые просто потрясли его. “Кто такой Шекспир?” — осведомился он первым делом, а узнав, просто набросился на книги. Теперь молодой Дюма был уверен — он станет писателем!

Ему все давалось легко, неуемная энергия вела его по жизни. Он никогда не сомневался, тем более — в самом себе. В один прекрасный день решил повидать Париж, который, это он знал точно, ему предстоит завоевать. Денег на дорогу не было, но могла ли такая мелочь смутить его? Выручила охота. В обмен на четырех зайцев, пару перепелов и несколько куропаток он получил в Париже двухдневный постой в гостинице.

Ненасытная жажда славы не давала покоя молодому Дюма. Вернувшись в Вилле-Коттре, он заявил матери, что перебирается в столицу. Продал своего пса Пирама, обыграл в бильярд одного из горожан — и с 50 франками в кармане явился в Париж — теперь уже завоевывать его. Дюма было 20 лет...

На другой же день он отправился за протекцией к друзьям отца. Один из них, генерал Фуа, искренне захотел помочь юноше. Но вот вопрос: что он умеет?

— Вы знаете математику?

— Нет, генерал.

— Изучали право?

— Нет, генерал.

— Знаете бухгалтерию?

— Не имею ни малейшего представления, — честно отвечал Дюма.

Приунывший Фуа попросил его на всякий случай написать свой адрес. И — вот он, всемогущий случай! — почерк молодого человека оказался на удивление красивым, с такими изящными завитушками, что ему улыбнулось место в канцелярии герцога Орлеанского. Правда, герцогу самому приходилось расставлять знаки препинания на переписанных Дюма бумагах, но это уже пустяки...

Отныне Дюма не теряет даром ни минуты. Он много читает, ходит в театры, наконец, вместе с другом сочиняет водевильчик, что приносит ему 300 франков. Но водевиль — не его стихия. Живописать великие события — вот чем надо заниматься! И тут ему на глаза попадается интересный исторический анекдот. Так появилась на свет драма “Генрих III и его двор”. В 1829 году состоялась премьера — успех превзошел все ожидания. Сценические эффекты поразили публику. Она брала театр приступом.

Молодой Дюма не терял даром времени и на другом поприще — сердечном. Вскоре после приезда в Париж он сошелся с Катрин Лабе, милой девушкой, содержавшей не-

большую мастерскую. В 1824 году у них родился сын, который по семейной традиции был наречен Александром (со временем Дюма-сын тоже станет знаменитым писателем).

Однако Дюма-отец и не думал жениться на Катрин. Впрочем, от сына не отказывался и, когда тому исполнилось семь лет, усыновил его и впредь проявлял себя как заботливый родитель.

К 27 годам Дюма-старший был уже фантастически знаменит. Триумф следовал за триумфом. Франция боготворила Дюма. Он был некоронованным королем Парижа. Всегда добродушен, щедр и, несмотря на огромные гонорары, постоянно на мели. Как только у него появлялись деньги, он тотчас же спускал их все. Залезал в долги, к которым прибавлялись проценты, потом — новые проценты, издержки на посредников, судебные тяжбы, гонорары адвокатам... Постоянная угроза попасть в долговую тюрьму ходила за ним по пятам.

Он был очень красив — стройный, кудрявый, с сияющими голубыми глазами. Черные усики придавали ему бравый вид. Его всегда окружали женщины, у которых он пользовался бешеным успехом, и это создавало ему особый ореол. Дюма казалось вполне естественным то и дело менять любовниц. Влюблялся он страстно, но заполучить его в мужья до поры до времени не удавалось никому.



Удивительно, как он находил время для любви. Дюма много читал — пожирал книги целыми библиотеками. И писал без устали. Он ут-

верждал, что работает даже во сне, а чтобы создать книгу, ему требуется просто записать то, что уже существует у него в голове. Он любил прихвастнуть, но делал это настолько непосредственно и наивно, что сердиться на него было невозможно. Его доброта — обезоруживала.

Всю жизнь Дюма просил только об одном одолжении: чтобы ему не мешали работать. Во всем остальном он был великодушен до слабости. Он содержал всех своих любовниц, прошлых и нынешних, их детей, друзей, своих соавторов... Его осаждала целая орда нахлебников, по большей части неблагодарных. Если не знали, куда пойти обедать — шли к Дюма. Если не было денег — тоже шли к Дюма. На камине лежали луидоры, часто — последние, и Дюма, не задумываясь, отдавал их.

В конце концов, хоть и не без труда, его все-таки сумела прибрать к рукам актриса Ида Ферье. Особой любви к ней Дюма не испытывал, но зато она не стесняла его свободы. Они поженились в 1840 году, что вызвало гнев Дюма-сына, обидевшегося за свою мать, Катрин Лабе.

Женитьба заядлого холостяка была так неожиданна, что породила массу сплетен. Поговаривали даже, что Ида скупила все векселя Дюма и поставила его перед жестким выбором: женитьба или долговая тюрьма. Сам же Дюма в ответ на вопросы: "Зачем женился?" — отвечал: "Да чтобы отделаться от нее, голубчик". Брак этот скоро распался. Ида завела во Флоренции любовника, знатного итальянца (что нисколько не огорчило Дюма), и в конце концов решила выйти за него замуж. Уже в 1844 году супруги мирно расстались. Дюма обещал бывшей жене внушительную пожизненную ренту. Впрочем, он мог бы обещать и больше — но только на бумаге. Денег у него не было. Он даже не сумел вернуть Иде приданое.

Дюма всегда тянуло туда, где происходили знаменательные события, при этом он считал обязательным вмешиваться в них. Во время революционных схваток в Париже он, конечно же, был в самой гуще и вместе с разъяренной толпой ворвался в Тюильри.

Он не мог долго усидеть на одном месте. Его страстью были путешествия. Где только Дюма не побывал! И отовсюду привозил огромные тома путевых заметок и очерков.

Он исходил пешком всю Швейцарию, и книга о ней, неоднократно переиздаваемая, стала настоящим путеводителем по этой красивейшей стране. Россия восхитила писателя. Не говоря уже о столицах, он побывал на Нижегородской ярмарке, на Кавказе. Результат — четыре громадных тома путевых заметок. В Италии познакомился с Гарибальди, о котором сразу же стал писать роман, а также многотомную "Историю неаполитанских Бурбонов". Впрочем, известно, что он описывал впечатления и от тех стран, куда не ступала его нога. Так появилась книга Дюма о Египте. Примечательно, что правитель Египта, прочтя ее, пришел в полный восторг.

Во время очередного путешествия ему явилась мысль написать роман, в названии которого были бы волшебные слова "Монте-Кристо". Живописную скалу под таким названием Дюма увидел вблизи острова Святой Елены. Дело оставалось за интригой. И он, конечно же, нашел ее в архивах парижской полиции. Успех романа "Граф Монте-Кристо" превзошел все предыдущие.

Монте-Кристо... Эти слова словно заворожили Дюма: он вознамерился построить замок и именно так назвать его. Конечно, при огромных гонорарах, порой до 800 тысяч франков золотом в год, Дюма, этот некоронованный король, мог позволить себе все. Но расходы оказались более чем королевские. Замок Монте-Кристо стал и предметом гордости писателя, и причиной его полного разорения.

Дюма купил в Сен-Жермене землю, а заодно и местный театр. И началось строительство. Толпы любопытных стекались сюда, чтобы поглазеть на великого человека, а заодно — на грандиозное поместье, где смешались все стили. Здесь были и английский парк, и сторожевые башни, и арабские покои, и апартаменты в стиле Людовика XV, и каменный мост с высеченными на нем названиями произведений Дюма. На одно только новоселье было приглашено 600 гостей. "Самое прелестное из его безумств..." — так отозвался другой великий французский писатель Бальзак о замке.

А между тем хозяин этого великолепия довольствовался лишь маленьким помещением в сторожевой башне. В его кабинете стояли только железная кровать, некрашеный стол и два стула. Но именно здесь с его пера бесконечным потоком струились романы...

Во время частых пиршеств хозяин всегда работал и выходил к гостям только к фейерверку, которым обычно заканчивались вечера.

В Монте-Кристо жила масса нахлебников: в замке мог поселиться любой писатель или художник, стесненный в средствах. Все это требовало неслыханных расходов. Дюма, как всегда, тратил больше, чем зарабатывал. Его Исторический театр давал ничтожную прибыль, равно как и газета "Мушкетер". А так как Дюма не возвращал долги, в конце концов замок был продан, а имущество описано.

За ним все время гонялись кредиторы. В 1851 году, после многих лет безумного расточительства, спасаясь от долговой тюрьмы, Дюма эмигрировал в Бельгию. К этому времени за долги была продана даже обстановка его парижской квартиры, а сам он объявлен банкротом.

Но и в Брюсселе Дюма продолжает плодить свои романы, и, как ни странно, умудряется жить на широкую ногу. Ему кажется, что он открыл секрет вечной молодости. Он надеется наслаждаться жизнью бесконечно.

Но годы не щадят никого, изменили они и Дюма. Он стал тучен, любимый белый жилет с трудом застегивался на животе.

Весной 1870 года Дюма уезжает на юг Франции. Он чувствует, что силы его на исходе. Полупарализованный, он с трудом дотащился до Пюи, где жил со своей семьей его сын. Позвонил. Дверь открыл Александр. "Я хочу умереть у тебя", — только и сказал ему отец. Здесь его любили, здесь о нем заботились, а большего он уже не желал.

Незадолго до смерти Дюма-отец рассказал сыну, что видел сон: он на вершине горы, и каждый камень этой горы — его книга. И вдруг гора посыпалась под ним, как песчаная дюна... Дюма волновал вопрос о ценности его творчества. "Спи спокойно на своей каменной глыбе, — сказал сын. — Она высока, долговечна и бессмертна, как родина..."

Его не стало 5 декабря 1870 года.

ОТВЕТЫ

1 — A	4 — D	7 — B	10 — B
2 — C	5 — C	8 — C	11 — B
3 — B	6 — A	9 — D	12 — D

О приложении к журналу “Будь здоров!”

Продолжается подписка на I полугодие 2002 года на приложение “60 лет — не возраст”. Оно адресовано пенсионерам и содержит немало полезных сведений о том, как противостоять старению и преодолевать болезни, характерные для пожилых людей.

Читайте в пятом номере журнала “60 лет — не возраст” (сентябрь-октябрь):

КАК УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ
ОЧИЩЕНИЕ АРБУЗОМ
НЕ БУДЕМ СКРЕЖЕТАТЬ ЗУБАМИ!
ХЛЕБ — БЕЛЫЙ, СЕРЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ?
ПРОДУКТЫ “ВТОРОЙ СВЕЖЕСТИ”
МУЗЫ ЛЕОНИДА СОБИНОВА

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.
Подписной индекс — 79922, каталог “Роспечати”, стр.157,
для Москвы — стр.163



Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

✓"Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25;
✓"Казанский", ☎ 924-36-85;
✓"Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а;
✓"Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а;
✓"Логос-М", ☎ (095) 974-21-31;
✓"Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
✓"Ода", ☎ (095) 974-21-32,
а также в киоски "Роспечати"

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал В.В.Старченко
У нее есть выпуски журнала "Будь здоров!"
за предыдущие годы

✉ 61024 Харьков. До востребования.
Старченко Валентине Владимировне
☎ (8-0572) 43-66-83

В редакции есть выпуски журнала "Будь здоров!"
за 1997-2001 гг.:
№12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.; №4-12 за 1999 г.;
№1,3-12 за 2000 г.; №1-10 за 2001 г.
и "60 лет — не возраст" №1-5 за 2001 г.,

а также книги:

академика Н.М. Амосова **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

Стива Шенкмана **"МЫ — МУЖЧИНЫ"**
и
"ГОСПОДИН Р. И Я"

Татьяны Абрамовой **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на журнал **73035** (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания) | количество комплектов |

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ____________ (почтовый индекс) ____________ (адрес)

Кому ____________ (фамилия, инициалы)

ПВ	место	ли-тер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на журнал **73035** (индекс издания)

"Будь здоров!"

(наименование издания)

Стои-мость	подписки	____ руб ____ коп	Количество комплек-тов	
	пере-адресовки	____ руб ____ коп		

на 2002 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ____________ (почтовый индекс) ____________ (адрес)

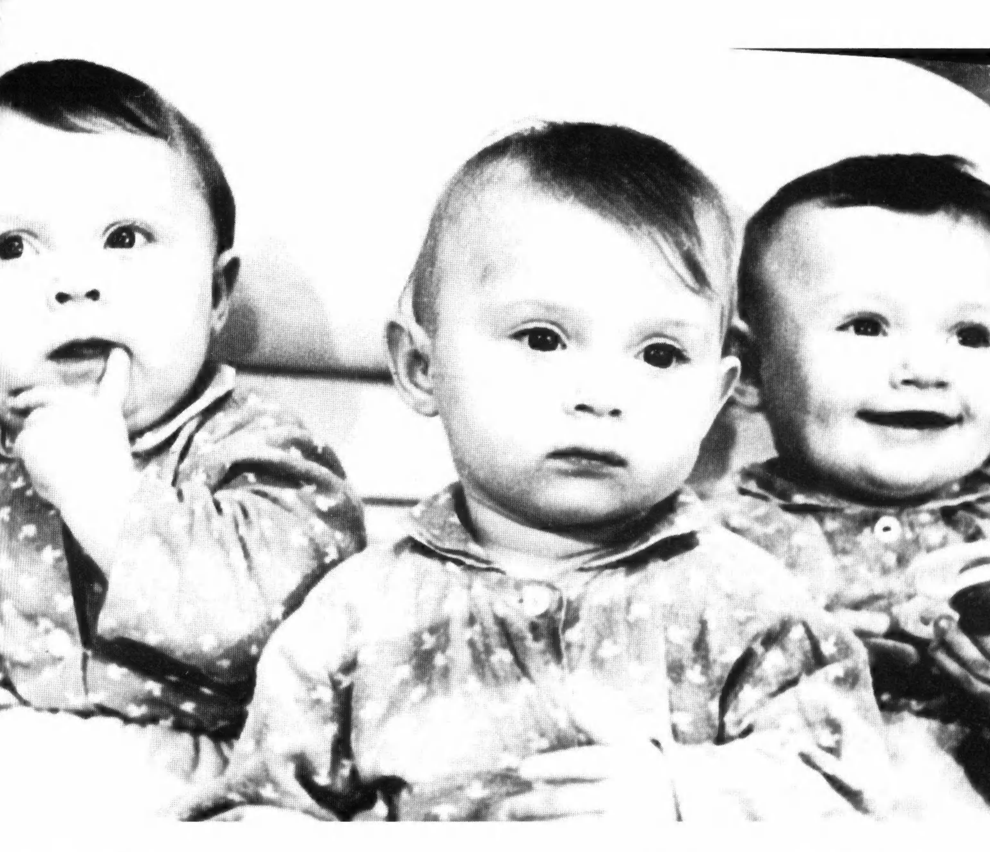
Кому ____________ (фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ЛОВУШКИ РАЗУМА
ПОСЛЕДСТВИЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ
КАК ПОМОЧЬ ГЛАЗАМ?
ОСТЕОХОНДРОЗ: 15 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ
ПЛОДОТВОРНЫЙ КОНФЛИКТ
ЖЕНЩИНА, КОТОРУЮ ЛЮБИЛ НИЦШЕ

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК-005-93
том 2:952000 - периодические издания
Подписано к печати 2.10.01. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 130 000 экз. Заказ № 428.
АООТ "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5





БРАТИШКИ *Фото Георгия Костылева*

Индекс 73035

